Bayerische StaatsBibliothek
Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

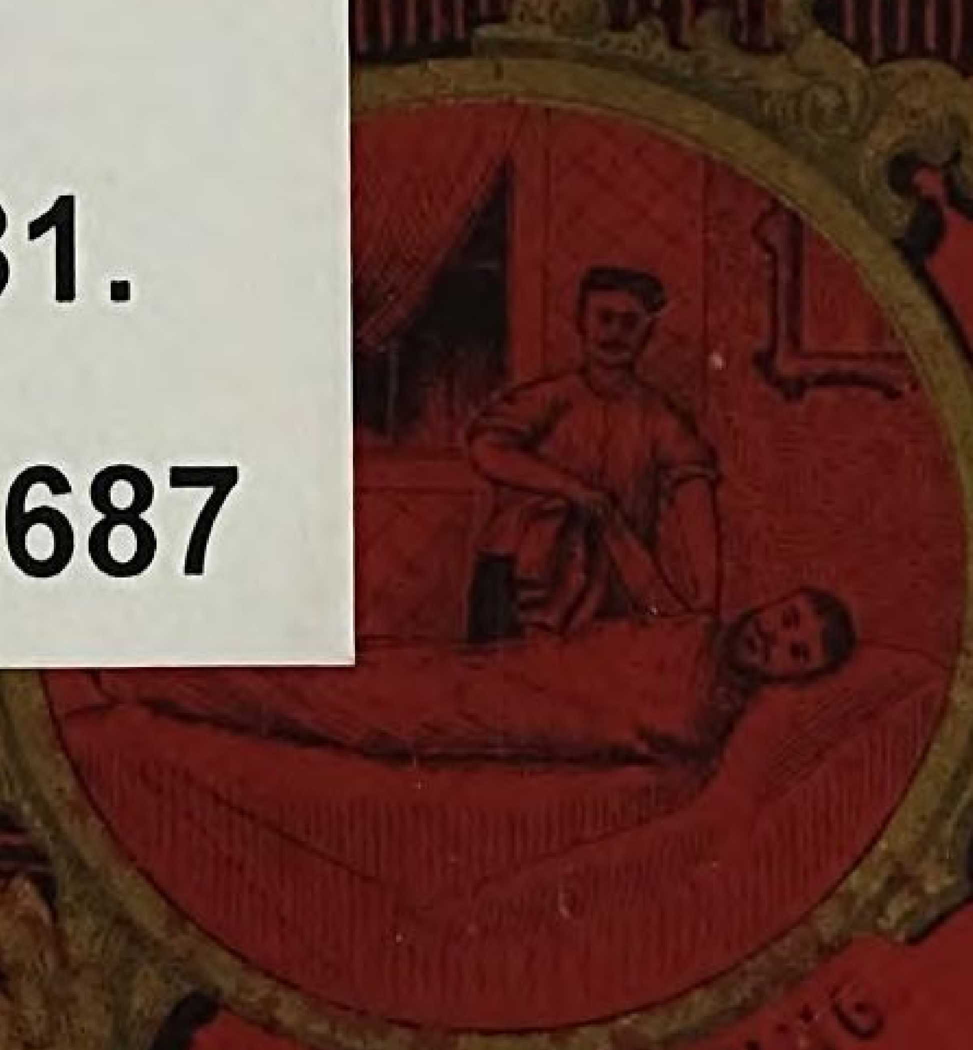
Disqué, Ludwig

Naturgemäße Behandlung der Krankheiten physikalisch-diätetische Heilmethode

Chemnitz [ca. 1892]

81.84687
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11534806-6

81.
84687



GANZPACKUNG



HALBBAD MIT BEGIESSUNG.

Naturgemäße Behandlung der Krankheiten

(Physikalisch-diätetische Heilmethode)

von

Dr. med. Disqué,

Kgl. preuß. Stabsarzt d. L., Kreisarzt a. D.,
Chefarzt der „Stiftung v. Zimmermann'sche Naturheilanstalt"
bei Chemnitz.

Mit 91 Figuren.

Selbstverlag des Verfassers.

Versand erfolgt in Vertretung des Verfassers **ausschließlich**
durch den Druckleiter des Buches,
Oskar May, Chemnitz, Neugasse 4.

Durch den Buchhandel zu beziehen von
Wilh. Issleib (Gustav Schuhr), **Berlin S. W.**
Wilhelmstraße 119/120.

MASSAGE.



HEILGYMNASTIK.



Preis 2 Mk.

Druck von Richard Müller in Chemnitz.

Dir. Hieke's

gesetzlich geschützte

Gesundheits-Leibwäsche

aus garantiert reiner Rohseide

ohne Anwendung schädlicher Substanzen, Farbe etc.

hergestellt, ist die

denkbar gesündeste Bekleidung,

weil sie **alle Vorzüge** der **Wolle**, der **Baumwolle** und des **Leinens**

ohne deren Nachteile

besitzt.

Geradezu ☞ **unentbehrlich** ☜ ist

Dir. Hieke's Gesundheits-Leibwäsche

für solche Personen, die an **chronisch kalten Füssen** oder an **Schweissfüssen** leiden und nur geringe Eigenwärme haben, z. B. **Bleichsüchtige, Blutarme, Lungenleidende, Rheumatiker, Rekonvaleszenten etc.**

Mit der Fabrikation von

Dir. Hieke's Gesundheits-Leibwäsche

☞ ***aus garantiert reiner Rohseide,*** ☜

als **Hemden, Jacken, Unterbeinkleider, Strümpfe, Socken, Korsettschoner, Einlagen für Umschläge u. s. w.,**

ist **alleinig** beauftragt die Firma

Kellner & Dehling,

Hartmannsdorf bei Chemnitz.

Sämtliche Waren werden unter meiner Kontrolle hergestellt, und leiste ich für alle Artikel, welche mit obiger Fabrikmarke und meiner Namensunterschrift versehen sind, volle Garantie.

Dir. Hieke, *prakt. Naturheilkundiger, Chemnitz.*

Versand durch die Fabrikanten **Kellner & Dehling,** Hartmannsdorf b. Chemnitz.

☞ Zu haben ferner ☜

in allen besseren Verkaufsgeschäften für hygieinische Bedarfsartikel:

Berlin: Carl Braun, Kottbuser Damm 5. **Barmen: Aug. Grote,** Rödigerstr. 17.

Chemnitz: A. Dunkel, Langestr. 40. **M. V. Jäger,** Langestr. 12.

Meissen: F. Louis Beilich, Elbgasse 12c.



Wem seine und seiner Angehörigen **Gesundheit lieb ist,** der kaufe den **vielfach preisgekrönten**

Brust- und Armstärker

(Patent Largiadèr),

benutzbar für eine ganze Familie.

Preis **7 Mk. — 12,50 Mk.** Prospekte und Apparate durch

Oskar May, Chemnitz, Neugasse 4.

Ca. 30% Eiweiss.

Dr. med. Disqués

Albuminbrot, Albuminbisquit,

Albumin-Kraftsuppen- u. -Kinder-Mehl,

═ Albumin-Zwieback, ═

sowie

verb. Schrot- u. Normalbrot.

Obige, nach den Anweisungen des Hrn. **Dr. med. Disqué,** Kreisarzt a. D., Stabsarzt d. L., jetzigem Chefarzt der v. Zimmermann'schen Naturheilanstalt zu Chemnitz, hergestellte Nährmittel werden fabriziert von

Johann Lenk, Chemnitz, Langestrasse 6.

Verkaufsstellen werden gesucht.

= Grösstes Etablissement der Branche in Deutschland. =
Über 1000 Arbeiter.
2 Dampfmaschinen von 400 Pferdekräften. — Ca. 200 Hilfsmaschinen.

Hartwig & Vogel,

Kakao-, Chokoladen-, Konfekturen- und Waffel-Fabrik,

DRESDEN,

empfehlen:

Kakao Vero, entölter, leicht löslicher Kakao in Pulver- und Würfelform . à Pfd. 300 Pfg.

Puder-Kakao, leicht löslich à Pfd. 260—220 Pfg.

Gesundheits-Chokoladen ohne Vanille und Gewürz à Pfd. 200—100 Pfg.

Alleinige Fabrikanten von

Dr. med. Disqués Albumin-Kakao,
à Pfund 280 Pfennige,

Dr. med. Disqués Albumin-Chokolade,
à Pfund 150 Pfennige,

Dr. med. Disqués Albumin-Chokolade-Pastillen,

Dr. med. Disqués Albumin-Chokoladenmehl

u. s. w.

Grosse Auswahl in

Koch-, Speise- und Phantasie-Chokoladen.

Sämtliche Sorten garantiert rein.

Hartwig & Vogel,

Dresden.

Naturgemäße
Behandlung der Krankheiten

(Physikalisch-diätetische Heilmethode)

von

Dr. med. Disqué,

Kgl. preuß. Stabsarzt d. L., Kreisarzt a. D., Chefarzt der „Stiftung von Zimmermann'sche Naturheilanstalt" bei Chemnitz.

Preis 2 Mark.

Mit 91 Figuren.

Selbstverlag des Verfassers.

Versand erfolgt in Vertretung des Verfassers **ausschließlich** durch den Druckleiter des Buches,

Oskar May, Chemnitz, Neugasse 4.

Durch den Buchhandel zu beziehen von

Wilh. Ißleib (Gustav Schuhr), **Berlin SW.,** Wilhelmstr. 118/120.

Druck von Richard Müller in Chemnitz.

Alle Rechte vorbehalten.

<36637052390015

<36637052390015

Bayer. Staatsbibliothek

Bayerische Staatsbibliothek München

07/08/44

Einleitung.

In meiner 11jährigen Thätigkeit als Kantonal- und Kreisarzt des Kreises Thann im Ober-Elsaß habe ich viele Kranke gesehen, viele Erfolge gehabt, viele Beobachtungen gemacht und viele Erfahrungen gesammelt. Ich glaube darum berechtigt zu sein, mit diesen Erfahrungen, zu denen ich als dirigierender Arzt einer Anstalt im Elsaß und als Chefarzt der „Stiftung von Zimmermann'sche Naturheilanstalt bei Chemnitz" noch neue hinzugefügt habe, an die Öffentlichkeit zu treten.

Das folgende Werkchen soll in ergänzender Weise zu den vorhandenen trefflichen Schriften über Naturheilkunde geschrieben sein; es soll besonders mehr Gewicht auf die naturgemäße Behandlung der einzelnen Krankheiten legen; soll kurz gefaßt sein, damit es zu einem niedrigen Preise für jeden zu haben ist; es soll den Arzt durchaus nicht entbehrlich machen, sondern im Gegenteil in Stunden der Gefahr bis zur Ankunft des Arztes die nötigen Winke geben, damit nichts versäumt, damit das Eingreifen des Arztes noch von Erfolg begleitet werde, und dieses nicht, wie so häufig, schon zu spät sei.

Es würde mich freuen, wenn es mir gelingen würde, dadurch zur Belehrung und Aufklärung des Volkes, zur Verbreitung der Heilkunde der Zukunft beizutragen. Die Erzieher der Jugend, die Mütter sowohl, als auch die Lehrer, nicht minder die Mitglieder der Naturheil-, Samariter- und verwandter Vereine, und endlich auch meine Herren Kollegen bitte ich, das folgende Werkchen zu lesen und mitzuwirken zur Verbreitung desselben im Interesse der volksverständlichen Gesundheitspflege und der naturgemäßen Behandlung der Krankheiten.

Chemnitz, im März 1892.

Der Verfasser.

Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Vorwort	III
Inhaltsverzeichnis	IV
Erster Teil. **Die Anwendungsformen des Naturheilverfahrens**	1
I. Luft und Licht	1
II. Die Nahrung (Diät)	11
III. Das Wasser	23
A. Der innere Gebrauch des Wassers	23
B. Die äußere Anwendung des Wassers und Regeln bei derselben	30
IV. Die Massage	55
A. Technik der Massage	55
B. Wirkung der Massage	57
C. Anwendung der Massage	59
Gymnastik und Orthopädie	66
A. Freiübungen	71
B. Orthopädische Übungen	74
Bewegungs- und Terrainkuren	79
Elektrizität	80
Zweiter Teil. **Die Behandlung der Krankheiten**	82
I. Krankheitserscheinungen (Symptome)	82
II. Die fieberhaften Krankheiten	98
1. Das Fieber und seine Behandlung	98
2. Die speziellen fieberhaften Erkrankungen	101
III. Erkrankungen des Gehirns, Rückenmarks und der Nerven	113
IV. Erkrankungen der Nase, des Halses und der Brust	127
V. Krankheiten des Herzens	151
VI. Krankheiten des Magens und Darmes	154
VII. Krankheiten der Leber	170
VIII. Krankheiten der Nieren und Blase	175
IX. Frauenkrankheiten	181
X. Geschlechtskrankheiten	187
XI. Konstitutionelle Erkrankungen	191
XII. Augen- und Ohrenerkrankungen	199
XIII. Hautkrankheiten	203
XIV. Erste Hilfe bei Unglücksfällen	207
Anhang:	
Gesundheitsregeln	216
Schlußwort	220
Register	222
Anzeigen	239

Erster Teil.

Die Anwendungsformen des Naturheilverfahrens.

Bei der naturgemäßen Behandlung der Krankheiten (physikalisch-diätetische Heilmethode) bedienen wir uns der von der Natur gegebenen Heilfaktoren:

I. Luft und Licht,
II. zweckentsprechende Nahrung (Diät),
III. Wasser in seinen verschiedenen Anwendungsformen (Hydrotherapie),
IV. Massage, Gymnastik, Orthopädie, Bewegungskuren, Terrainkuren und Elektrizität.

I. Luft und Licht.

Luft und Licht sind die Hauptmittel zur Erhaltung der Gesundheit. Wie eine Pflanze ohne Luft und Licht nicht gedeihen kann, sondern verwelkt, so ist es auch beim Menschen. Die Kinder, welche keine reine Luft im Hause und in der Schule haben, können sich nicht kräftig entwickeln; sie leiden sehr bald an Blutarmut und Bleichsucht, sowie an Skrophulose und Verkrümmung der Glieder infolge von Knochenerweichung (Rhachitis, englische Krankheit). Die meisten Krankheiten entstehen wie bei den Pflanzen, so auch bei den Menschen durch den Mangel an Luft und Licht. Jedes Krankenzimmer soll darum besonders hell und gut gelüftet sein.

Im übrigen empfiehlt es sich, in Schlafzimmern, ganz abgesehen von der täglichen gründlichen Lüftung, während der Nacht einen Fensterflügel zu öffnen, zum mindesten aber im Nebenzimmer stets ein Fenster offen zu halten, damit die schädlichen Ausdünstungen der Schlafenden besser entweichen können.

Die Reinheit der Luft hängt von dem Gehalt an Sauerstoff ab, welcher in unser Blut gelangt und bei dem Stoffwechsel, bei der Gewebeneubildung und bei der Ausscheidung der alten, abgestorbenen Gewebebestandteile eine wichtige Rolle spielt. Ohne Sauerstoff kann darum kein Mensch fünf Minuten lang leben, so wenig wie der Ofen brennt, wenn er keine Luftzufuhr hat; wir sind daher bei allen Krankheiten auf reichliche Sauerstoffaufnahme angewiesen.

Daß das Sonnenlicht einen großen Einfluß auf die Gemütsstimmung und das Nervensystem hat, ist allbekannt. Zu Heilzwecken wird es darum besonders in der Form von Sonnenbädern $^1/_2$—1 Stunde lang angewandt, bei Nervosität aber auch zur Anregung des Stoffwechsels, ebenso bei Blutarmut, Bleichsucht, Skrophulose, englischer Krankheit, weiter zur Ausscheidung (Schwitzkuren), bei Herz- und Nierenerkrankung, Syphilis, Hautkrankheiten benutzt. Die Sonnenbäder werden in der von mir geleiteten Anstalt in folgender Weise gegeben: Der Patient liegt entweder frei oder eingewickelt in dem Raum, der oben offen und seitlich durch Wände begrenzt ist. Liegt der Patient frei, so ist größere Vorsicht zu beachten, da durch die intensive Einwirkung der Sonnenstrahlen die Hautthätigkeit mächtig angeregt und die Haut verbrannt wird. Der Kopf ist immer gegen die Sonne zu schützen. Die Dauer des Bades richtet sich nach der Beschaffenheit der Krankheit; doch ist es nötig, daß der Körper in Schweiß gerät. Zur Anregung des Stoffwechsels bei Blutarmut und Nervenschwäche genügt ein Sonnenbad von $^1/_2$ Stunde Dauer; soll der Körper dagegen stark ausscheiden, so ist das Sonnenbad unter Umständen bis auf 1 $^1/_2$ Stunde auszudehnen.

Die Einatmung von reiner Luft ist bei all' diesen Erkrankungen ebenfalls von großer Bedeutung, besonders recht tiefes Atmen in reiner Luft. Dabei sind rauhe Winde und Luftzug, zuviel Nässe und Staub und ein plötzlicher Wechsel von warmer und kalter Luft zu vermeiden.

Die Lungen- und Kehlkopfgymnastik soll in freier Luft am besten morgens und abends vor Tisch geschehen. Man atmet tief durch die Nase ein; der Mund soll niemals zur Atmung benutzt werden. Die Nase ist ein natürlicher Respirator; in ihren gewundenen Gängen wird die kalte Luft genügend vorgewärmt, um ohne Schaden in Kehlkopf und Lunge eindringen zu können. Ebenso dient sie als Filter, um die Atmungsluft von den in ihr befindlichen staubförmigen Verunreinigungen zu befreien.

Largiadèrs Arm- und Bruststärker kann beim Tiefatmen zu Hilfe genommen werden.



Fig. 1. Largiadèr.
Aus der „Hausgymnastik für Mädchen und Frauen" von Angerstein & Eckler.

Namentlich wird durch die Atmungsübungen mit diesem wiederholt mit höchsten Auszeichnungen preisgekrönten, sinnreich konstruierten Apparat der durch lange anhaltendes Sitzen und vornübergebeugte Haltung eingesunkene Schultergürtel wieder in seine richtige Lage gebracht, der Brustkasten erweitert und dadurch Raum für die inneren Organe geschaffen. Durch die Atmungsübungen mit dem „Largiadèr" werden die Lungen gekräftigt, die Lungenspitzen ventiliert, das Blut erfrischt, die Körperwärme erhöht und der Stoffwechsel beschleunigt. Schlechte Körperhaltung, hohe Schulter und Hüfte, leichte Verkrümmung der Wirbelsäule, Flach- und Schmalbrüstigkeit, die oft durch falsches Sitzen der Kinder in Schule und Haus und primitive Arbeitstische hervorgerufen werden, können durch anhaltendes methodisches Turnen im Zimmer wie im Freien am zweckmäßigsten mit dem Universalturngerät, dem „Largiadèr", bekämpft und geheilt werden.

Über die mit demselben in dieser Beziehung erzielten Erfolge schreibt der als Schriftsteller und Redakteur des „Naturarztes" bekannte Philo v. Walde im Augusthefte des Naturarztes 1891 bei Schilderung seiner Heilung von schwerer Krankheit u. a.: „Täglich trieb ich dreimal je eine Viertelstunde Atmungskur mit dem Largiadèr'schen Arm- und Bruststärker. Dieses Gerät hat meinen Brustkorb bedeutend ausgedehnt und meine niedrige rechte Brustseite normal gemacht. Ich betreibe das heute noch."

In einer Heilanstalt zu Bremen wurden die durch den Arm- und Bruststärker innerhalb 3—6 Monaten erzielten Brusterweiterungen mit dem Centimetermaß nachgemessen, und in einzelnen Fällen ward eine Vergrößerung des Brustspielraumes bis zu 7 cm nachgewiesen.

Die Hauptvorzüge dieses Apparates, der nach Dr. Graeffner die bekannten Hanteln an Wirkung „turmhoch überragt", bestehen darin, daß 1. sich der Widerstand, den der Übende zu leisten hat, stets gleich bleibt, und daß 2. das Gewicht, je nach dem Kräftezustand des Übenden, sehr leicht vermehrt oder vermindert werden kann.

Auch eine Krücke mit beweglichen Handgriffen,  hinten am Nacken mit beiden Armen an den Handgriffen festgehalten, ermöglicht ein gutes Tiefatmen.

Statt dessen kann auch ein einfacher Stab hinten am Nacken festgehalten oder quer über den Rücken gelegt und mit beiden gebeugten Armen gehalten werden. So kann man 5—15 Minuten vorwärts gehen und dabei tief atmen.

Wird der Stab mit abwärts gestreckten Armen am Körper anliegend gehalten, dann senkrecht in die Höhe gehoben und zurück hinter Nacken und Rücken gesenkt, so erweitert sich dadurch der Brustkorb, und das Tiefatmen ist sehr ausgiebig. Dasselbe kann auch ohne Stab mit beiden Händen hinten in dem Nacken, etwa 30 mal hintereinander, 2—3 mal täglich ausgeführt werden.

Auch einige Freiübungen oder solche mit Stab und Hanteln sind zum Voll- und Tiefatmen von günstiger Wirkung, besonders das Armseitwärtsheben bis zur wagerechten und senkrechten Lage, so 10 mal auf und ab, dann Armseitwärtsheben mit Beugen des Rumpfes auf die andere Seite, ebenso Armkreisen. Arme vorwärts und rückwärts zusammenschlagen, Schulterheben und -senken bei Hüftstütz rc. (s. Heilgymnastik).

Das tiefe Atmen kann man auch auf die Weise bewirken, daß man beim Ausatmen durch den Mund leise vor sich hin zählt; manche Personen bringen es dabei bis zur Zahl 15. Darauf folgt wieder tiefes Einatmen durch die Nase.

Es giebt eine Reihe von Bewegungen, welche vorzüglich tiefes Atmen bewirken, besonders Bergsteigen, Laufen, Reiten, Radfahren, Schwimmen rc. Ich empfehle den Patienten, besonders den Lungenkranken, Herzkranken, Fettleibigen rc. 2—3 mal täglich $^1/_4$ Stunde womöglich bergauf drei Schritte tief ausatmen, einen Schritt tief einatmen.

Betreffs der mannigfaltigen Übungen, welche mit dem Largiadèr'schen Brust- und Armstärker behufs Verbesserung der Atmung und Erweiterung der Brusthöhle, nicht minder auch zur Kräftigung der Armmuskeln und der den Brustkorb umgebenden Brust- und Rückenmuskeln gemacht werden können, um sowohl im allgemeinen eine gute Körperhaltung anzugewöhnen, als auch speziell die Herzthätigkeit anzuregen und, ganz abgesehen von der durch die Übung erzielten allgemeinen Kräftigung des Nervensystems, die Widerstandsfähigkeit der Lungenspitzen, wo sich die mit Recht gefürchteten Spitzenkatarrhe einnisten, zu erhöhen und die Lungen besonders vor der Einwanderung der Tuberkulose durch Kräftigung mit schützen zu helfen, sei auf den hierauf bezüglichen Artikel unter Heilgymnastik hingewiesen.



Fig. 2. Brust- und Armstärker von Largiadèr.

Tiefes Ausatmen wird durch Vorlesen, Deklamieren, Singen, Spielen von Blasinstrumenten ꝛc. zu stande kommen.

Als eine weitere ausgezeichnete Art von Lungengymnastik empfehle ich

1. Flankenatmen stehend mit herabhängenden Armen, den Kopf nach vorwärts gebeugt, etwa 10 mal aus- und einatmen.
2. Mittel- und Brustatmen, Arme in Hüftstütz oder auf dem Rücken verschlungen, Brust heraus, Kopf in die Höhe, etwa 10mal.
3. Oberes oder Spitzenatmen, linker Arm tief unter die Achsel, rechter Arm hinten an den Kopf, dann rechter Arm tief unter die Achsel, linker Arm hinten an den Kopf, rechts- und linksseitiges Spitzenatmen.

Das Tiefatmen und die soeben beschriebene Lungengymnastik haben also den Zweck, viel Sauerstoff in die Lunge zu bringen, das Blut durch den Sauerstoff zu erneuern, die neugebildeten Gewebe zu verbessern und die Ausscheidung der alten schlechten Gewebebestandteile durch Bildung von Kohlensäure und Harnstoffabsonderung mittelst der Lunge, Nieren und Haut zu beschleunigen. Das Tiefatmen und die Atemgymnastik sind darum ein ausgezeichnetes Mittel bei Blutarmut, Bleichsucht und englischer Krankheit; sie sind ein vorzügliches Mittel bei nervösen Zuständen, Nervenschwäche, Hysterie und Hypo-

chondrie. Durch die vermehrte Aufnahme von Sauerstoff in das Blut, verbunden mit einer richtigen Nahrung, werden mehr neue Gewebe gebildet, und der Körper wird dadurch gekräftigt. Eine Anregung des Stoffwechsels wird also durch die reichliche Aufnahme von Sauerstoff verursacht. Die bei dem nervösen Zustande aus dem Stoffwechsel entstandenen Ermüdungsstoffe (Milchsäure, Harnsäure) werden somit aus dem Organismus ausgeschieden.

Die Nervenschwäche, die Blutarmut, die Bleichsucht und die englische Krankheit sind ja nichts anderes als eine Verminderung des Stoffwechsels durch verminderte Sauerstoffaufnahme.

Bei solcher Verminderung und Verlangsamung des Stoffwechsels braucht der Blutarme weniger von dem Eisen, welches durch die Speisen, auch durch den Gebrauch von Gabel und Messer, Geschirr reichlich aufgenommen und durch den Organismus größtenteils unverbraucht wieder ausgeschieden wird, als der gesunde, kräftige Mensch. Es ist darum ganz widersinnig, gerade bei Blutarmen, Nervenschwachen rc. Eisen zu verordnen. Dasselbe reizt nur den Magen und den Darmkanal, führt zur Verstopfung und wird vollständig unverdaut wieder ausgeschieden, wie der grünschwarz gefärbte Stuhlgang beweist.

Ebenso wie gegen Blutarmut und Nervenschwäche ist das Tiefatmen (Atemgymnastik) ein ausgezeichnetes Mittel bei Skrophulose, Gicht und Hautkrankheiten, welche auf mangelhafter Ausscheidung, auf einer Trägheit des Stoffwechsels beruhen. Die Gicht entsteht ja durch mangelhafte Ausscheidung von Harnstoff und Ansammlung von harnsauren Salzen, besonders in dem Gelenke der großen Zehe. Durch die vermehrte Sauerstoffaufnahme werden mehr Kohlensäure und Harnstoff ausgeschieden. Die Entfernung der alten, schlechten Gewebebestandteile aus den Organen wird dadurch begünstigt.

Es giebt also nur ein Blutreinigungsmittel, dessen reichliche Aufnahme in den Organismus durch die Atmung den Menschen regeneriert, das alle Krankheiten heilt, welche mit Säfteverderbnis und mangelhafter Ausscheidung, Verbrennung alter, abgestorbener Gewebebestandteile verbunden sind, wie Skrophulose, Gicht, Hautkrankheiten rc.; — es ist dies der Sauerstoff der Luft, welchen uns der allmächtige, allgütige Schöpfer unentgeltlich zur Erhaltung unserer Gesundheit und zur Heilung vieler Krankheiten gegeben hat.

Bei allen diesen Erkrankungen ist also ein reichlicher Luftgenuß, Schlafen bei offenen Fenstern oder in Lufthütten von der größten Bedeutung. Als Betten empfehle ich das nach meinen Angaben

verbesserte Steiner'sche Reformbett. Der Stoff, welcher mit dem Körper in Berührung kommt, besteht aus porösem leinenen Gewebe, die Decke aus einem Trikotüberzug, der mit Wolle gefüllt ist. So wird der Körper nicht gereizt und verweichlicht, und die Luft kann gut zu unserem Körper kommen, die Hautatmung ordentlich vor sich gehen.

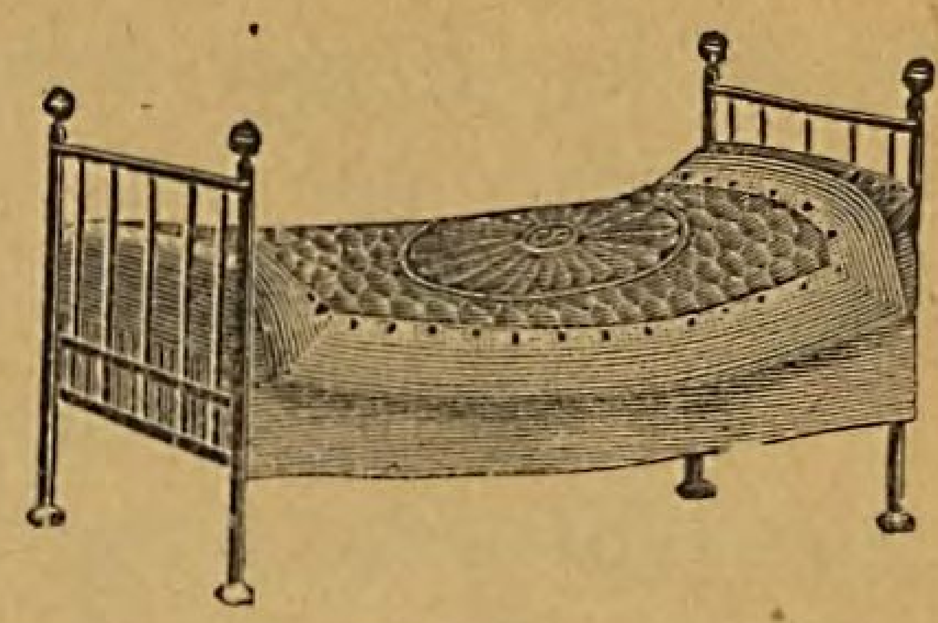


Fig. 3.
Nach den Angaben des Verfassers dieses Werkes verbessertes Steiner'sches Reformbett.

Der Sauerstoff reinigt unsern Organismus dadurch, daß er die alten Gewebeschlacken in Kohlensäure und Harnstoff verwandelt, Stoffe, welche durch Lunge, Haut und Nieren ausgeschieden werden. Um die Ausscheidung dieser Produkte des Stoffwechsels, die sogenannte Blutreinigung, zu begünstigen, ist eine Anregung der Thätigkeit der Lunge, Haut und Nieren von großer Wichtigkeit. Diese erreichen wir durch Tiefatmen, Wasseranwendungen, Heilgymnastik (insbesondere Turnen mit dem „Largiadèr“ und Massage. Die sogenannten Blutreinigungsmittel in den Apotheken sind ein Betrug des Publikums. Das Tiefatmen hat aber nicht nur eine günstige Wirkung zur Heilung von Krankheiten, welche mit Blutarmut und mit Säfteverderbnis verbunden sind, sondern ist auch von großer Bedeutung bei der Behandlung von Lungen- und Kehlkopfleiden. Es ist ja natürlich, daß die kranke Lunge und der kranke Kehlkopf eher zur Heilung gelangen, wenn ihnen statt einer unreinen und staubigen eine reine, sauerstoffreiche Luft zugeführt wird.

Professor Dr. Koch sagt in seinem Originalauffsatz über die Heilung der Tuberkulose, der als Extraausgabe der deutschen medizinischen Wochenschrift erschien, wörtlich: „Ich glaube, daß die Heilfaktoren (Freiluftbehandlung, spezifische Ernährung) bei den Lungenleiden von bedeutendem Nutzen sein werden“ und: „In vielen Fällen habe ich den Eindruck, als ob die Pflege, welche den Kranken in geeigneten Anstalten zuteil wird, auf die Heilwirkung von nicht unerheblichem Einfluß war“. Also Koch muß selbst trotz seiner Begeisterung für die Impfung bei Lungenleiden zugeben, daß der Sauerstoff der Luft, „die Freiluftbehandlung“, neben einer richtigen Ernährung und Pflege in einer Anstalt bei Behandlung von Lungenkranken die Hauptsache ist und bleibt.

Ich selbst habe mit großem Erfolg in der von mir geleiteten Anstalt die Lufthütten eingeführt, welche mit einer gut regulierbaren Ventilation versehen und darum Lungenkranken besonders zu empfehlen sind. Auch die bei uns üblichen Luftbäder werden in der Weise ausgeführt, daß der Patient nach einer Wasseranwendung, ohne sich abzutrocknen,

mit bloßem Körper sich eine halbe bis eine Stunde lang in freier Luft aufhält und dabei tüchtig Bewegung macht, auch dabei etwas Gymnastik treibt ꝛc.

Professor Koch sagt nun weiter von der Impfung bei Tuberkulose: „Das Mittel tötet nicht die Tuberkelbacillen, sondern nur das tuberkulose Gewebe.“ Angenommen, dies sei alles richtig, wohin sollte nun das getötete tuberkulose Gewebe kommen, wie sollte es ausgeschieden werden? Eine solche Ausscheidung ist in der Lunge doch nicht möglich! Und wenn auch dieses möglich wäre, so würden die Tuberkelbacillen, welche nach der Angabe von Koch durch die Impfung nicht getötet werden, in einem so schwammigen Gewebe, wie die Lunge ist, sofort in das gesunde Gewebe wandern, da sie sich ja in sämtlichen Verzweigungen der Luftröhren finden, und der Prozeß müßte erst recht rapid verlaufen, d. h. die langsam verlaufende, noch zu heilende Krankheit müßte in eine rasch verlaufende, sicher mit dem schnellen Tode endende Krankheit verwandelt werden. Die Impfung mit einem Eitergifte, welche nach Kochs Angaben Fieber bis 41°C. macht und wie wir gesehen haben, dem sichern Tode entgegenführt, sollte polizeilich verboten werden!

Also eine reine, sauerstoffreiche Luft ist das Hauptmittel bei Lungen- und Kehlkopfkrankheit. Die Luft soll von Staub frei und von möglichst geringem Kohlensäuregehalt sein, da die kranken Lungen genug mit überflüssiger Kohlensäure gefüllt sind. Jede Zugluft ist bei Lungen- und Kehlkopfkranken zu vermeiden, ebenso der rasche Wechsel von warmer und kalter Luft. Die Kranken sollen sich darum in Räumen aufhalten, welche gleichmäßig temperiert sind. Anstalten, in welchen die Korridore nicht geheizt sind, eignen sich nicht zum Aufenthalt für Lungenkranke während des Winters. Allen Lungen- und Kehlkopfkranken raten wir durchaus, nicht während der kalten Jahreszeit nach dem Süden zu gehen. Gerade deshalb, weil man in diesen Gegenden keine ordentliche Einrichtung zum Heizen hat, sind die Kranken allen möglichen Erkältungen ausgesetzt. Und eben vor Erkältungen soll sich der Lungen- und Kehlkopfkranke hüten. Er erzielt dies durch eine zweckmäßige Kleidung. Der Lungenkranke soll keine engen Kleider, keinen Schnürleib, keinen engen Unterrockbund tragen, damit er frei und tief atmen kann. Um sich am besten vor Erkältungen zu schützen, raten wir Kranken, wie Gesunden, zu Oberkleidern solche zu wählen, welche aus porösen Stoffen gefertigt sind, nicht zu sehr erhitzen und die Ausdünstung besser vor sich gehen lassen. Unter den vielen diesbezüglichen Fabrikaten sei besonders der porös wasserdichten Kamel-

haarlodenstoffe der Firma Ferdinand Jacob in Dinslaken, Rheinprovinz, an dieser Stelle rühmend gedacht.

Als Unterkleid empfehlen wir dem Patienten ein wollenes Hemd, dessen innerer Faden aus Leinen besteht, zu tragen; diese von mir angegebenen Unterkleider habe ich mit dem Namen „Woll=Leinen, einzig naturgemäße Gesundheitsunterkleidung“ bezeichnet und möchte sie allen Gesunden und Kranken empfehlen. Der untere leinene Faden, welcher mit der Haut in Berührung kommt, schützt vor Verweichlichung. Die Haut wird nicht gereizt, da Leinen weniger elektrisch ist, als Baumwolle und Wolle. Die betreffenden Unterkleider sind darum besonders bei allen an Rheumatismus Leidenden, bei allen Blutarmen und Nervösen von der günstigsten Wirkung und verhüten durch Abhärtung der Haut viele Erkrankungen, insbesondere solche, welche nach Erkältung entstehen, Brust=, Halskrankheiten, Magen=, Darmbeschwerden, Rheumatismus ꝛc. Die Hautporen werden nicht durch Abschieferung verstopft, wie durch Wolle und Baumwolle. Bei allen Hautkrankheiten, bei allen Krankheiten, bei denen die Hautpflege und Hautatmung von Bedeutung sind (Skrophulose, Lungenerkrankungen ꝛc.), sind darum diese Unterkleider zu empfehlen. Der auf dem Leinenfaden liegende Wollfaden schützt vor rascher Abkühlung und Erkältung. Die rein leinenen Trikothemden kühlen zu sehr. Wenn sie naß sind, verdunstet die Feuchtigkeit zu rasch, und wir haben das Gefühl von Kälte auf dem Rücken; der darüber liegende Wollfaden verhindert dies. Die von mir angegebenen Gesundheitsunterkleider sind darum besser als die Kneipp'sche Wäsche und besser als die Jäger'schen Unterkleider, da sie die Vorteile von Wolle und Leinen besitzen, ohne die Nachteile derselben. Sie werden von den allein dazu berechtigten Fabrikanten Fischer, Maas & Kappauf in Chemnitz hergestellt.

Die Kinder sind jedenfalls durch kalte Waschungen, leichte Kleidung, freien Hals und unbedeckten Kopf abzuhärten. Dadurch können manche Brust= und Halskrankheit und manche Diarrhöe, die bei kleinen Kindern nicht selten auf Erkältung beruht, verhütet werden. Wenn aber die Kinder einmal krank sind, wenn sie Husten, Hals= oder Unterleibsbeschwerden haben, so sollen sie nicht aus einem warmen in ein kaltes Zimmer gebracht werden. Sie sollen immer reine feuchte, gleichmäßig warme Luft von ungefähr 14° R. einatmen; sie sollen im Winter dann nicht im kalten, sondern



Fig. 4. Amerik. Ofen.

immer in einem mittelst eines permanent brennenden amerikanischen Ofens gleichmäßig erwärmten Zimmer schlafen, sollen nachts nicht bloß liegen. So werden der Husten, die Hals- und Unterleibsbeschwerden rasch verschwinden, und manche schwere Lungenentzündung, manches bedenkliche Hals- oder Unterleibsleiden wird verhütet werden. Wir müssen uns allmählich in gesunden Tagen an die kalte Luft, wie auch an die Kaltwasseranwendung gewöhnen.

Jeder stärkere Blutzufluß zu den Lungen ist bei den Erkrankungen derselben fern zu halten. Aller übergroßen Anstrengungen, großer Fußtouren, des Bergsteigens, Radfahrens, Tanzens, Rauchens, Einatmens von Tabaksqualm, starken Kaffees, Thees, Weines, Bieres ꝛc. müssen wir uns enthalten. Jede Erregung, Ärger, Lesen von aufregenden Büchern, sowie übertriebener Geschlechtsgenuß muß unbedingt gemieden werden.

Wir sollen bei Lungenkrankheiten eine reine, sauerstoffreiche, gleichmäßig warme, staub- und rauchfreie Luft von einer Temperatur von ungefähr 14° R. tief ein- und langsam ausatmen. Es ist dies ein besseres Mittel, als die Hustenmittel, welche in schwindelhafter Weise in den Zeitungen angepriesen werden. Es giebt kein einziges Mittel in der Apotheke, welches den Husten zu heilen im stande ist. Darin wird mir jeder Arzt beistimmen. Das Morphium beruhigt nur den Kranken und macht den Lungenkranken erst recht krank. Wenn Husten vorhanden ist, so ist dies ein Zeichen der Natur, daß in den Luftröhren oder in den Lungen Stoffe vorhanden sind, welche ausgeschieden werden müssen. Schmutz, Ruß, fremde Körper, Schleim, Eiter und Blut sind solche Dinge, welche durch den Husten glücklicher Weise aus den Luftröhren entfernt werden. Wenn nun der Husten durch Schlafmittel (Morphium) betäubt wird, so können diese Stoffe nicht ausgeschieden werden, und der Kranke muß an langsamer Kohlensäurevergiftung zu Grunde gehen. Wir sollen darum im Gegenteil beim Husten die Ausscheidung der Lunge befördern. Dies geschieht durch Einatmen von feuchter Luft und Wasserdampf und durch ordentliche Hautpflege, Waschungen und Brustpackungen.

Das Tiefatmen, die Lungen- und Kehlkopfgymnastik sind nicht nur Mittel, die Sauerstoffaufnahme in die Lunge zu vermehren, sondern auch die Ausscheidung von Kohlensäure und Schleim zu befördern. Lautes Vorlesen, mäßiges Singen, vorsichtiges Blasen von Instrumenten (Kehlkopfgymnastik) sind neben dem Tiefatmen dazu ausgezeichnete Mittel.

II. Die Nahrung. (Diät.)

Die wichtigste Funktion des Organismus ist die Aufnahme von Nahrung und die Verarbeitung derselben im Verdauungskanal. Die Verdauung und die daraus resultierende Ernährung ist die Grundlage und die erste Bedingung der Gesundheit. Eine richtige Ernährung ist darum von der größten Wichtigkeit, wenn wir gesund bleiben und wenn wir eine Krankheit beseitigen wollen.

Jedes Tier weiß, wenn es krank ist, wieviel und welche Nahrung es zu sich nehmen soll. Der Hund wirft, wenn er an Verdauungsbeschwerden leidet, die Nahrung wieder aus und nimmt, so lange er krank ist, nichts als kaltes Wasser zu sich. Das Pferd verweigert in krankem Zustande die Aufnahme jeder Nahrung und fängt nur nach und nach, wenn es ihm besser geht, an, soviel und eine solche Nahrung zu sich zu nehmen, welche es verdauen kann.

Und der Mensch — der am meisten Vernunft von allen Wesen der Schöpfung haben sollte — weiß nicht, was und wieviel er essen und trinken soll, um seine Gesundheit zu erhalten, noch viel weniger, wieviel und welche Nahrung er zu sich nehmen soll, wenn er krank ist. Wie oft schon kam man zu mir in meine Sprechstunde mit allen möglichen Magen- und Verdauungsbeschwerden, und auf die Frage, welche Nahrung man bis jetzt zu sich genommen, welche Diät man bis jetzt befolgt, gab man mir zur Antwort: „Ich habe gegessen, was gerade auf den Tisch kam.“ Wenn ein Kind alles erbricht und an Brechdurchfall leidet, so möchte man etwas aus der Apotheke holen, um davon, wenn möglich, alle Stunden einen Eßlöffel zu geben, statt es zu machen wie der Hund, der, wenn er den Magen verdorben hat und sich erbricht, nichts weiter als kaltes Wasser zu sich nimmt. Der Mensch ist unvernünftiger als das unvernünftige Tier und glaubt seine Krankheit nur mit Mitteln aus der Apotheke heilen zu können. Wie oft schon habe ich gesagt, daß dieses ein Unsinn ist.

An euch, ihr Erzieher, ihr Mütter und Lehrer, wende ich mich, um euch aufzufordern, die Jugend zu lehren, wann, wie oft, wieviel und was für Nahrung man in gesunden und kranken Tagen zu sich nehmen und wie man sich beim Essen verhalten soll. Dies sollte in jedem Haus und in jeder Schule gelehrt werden, da die Gesundheit des Einzelnen und das Wohl des ganzen Staates davon abhängig ist.

Unter Nahrung verstehen wir die Summe der verschiedenen Nahrungsmittel, welche wir genießen, um aus ihnen durch den Verdauungs-

und Ernährungsprozeß Ersatzmittel für die durch Stoffwechsel verbrauchten Körperbestandteile zu gewinnen. Das Fleisch, das Brot, die Eier, das Gemüse, die Kartoffeln, das Obst &c. sind die verschiedenen Nahrungsmittel, welche zusammen unsere Nahrung bilden.

Die einzelnen Nahrungsmittel bestehen aus fünf Stoffen, aus den sogenannten Nährstoffen, aus Eiweiß, Fetten, Kohlenhydraten, Wasser und Salzen. Die einzelnen Nahrungsstoffe bestehen wieder aus den Elementen, so daß Eiweiß aus Sauer-, Wasser-, Stick- und Kohlenstoff, Schwefel, Phosphor und Eisen, die Fette und Kohlenhydrate aus Kohlen-, Sauer- und Wasserstoff, das Wasser nur aus Sauer- und Wasserstoff besteht. Unter Eiweiß dürfen wir aber nicht das Weiße des Eies verstehen; denn dieses enthält nur 12 % dieses Körpers, während Fleisch 20 %, Brot 7 %, Erbsen 24 %, Rotkraut $1{,}81$ %, Kartoffel $1{,}79$ %, gelbe Rübe $1{,}09$ % Eiweiß haben, und in dem von mir angegebenen Albuminbrot, Albuminzwieback, Albuminbiskuits, Albuminkraftsuppen und Albuminkindermehl befinden sich ca. 30 %, im Albuminmehl 83 % Eiweiß.

Die Fette finden sich, ebenso wie das Eiweiß, in verschiedenen Nahrungsmitteln, so in der Milch 4 %, im Käse 20 %, in der Butter 88 % und im Fleisch nur $0{,}82$ %.

Die Kohlenhydrate sind besonders reichlich in den Kartoffeln 20 %, im Mehl 70 %, im Brot 41 %.

Vom Wasser enthalten Fleisch und Bier 80 %, Milch und Obst 90 %, Brot 40 %.

Der fünfte Nährstoff sind die mineralischen Bestandteile. Die wichtigsten sind das Kochsalz, die Kalisalze, sowie der phosphorsaure Kalk.

Wie werden nun die fünf Nahrungsstoffe, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Wasser und Salze, verdaut, also in den Organismus übergeführt und in Gewebebestandteile umgewandelt? Wir haben einen großen Verdauungsschlauch von 5—6 m Länge, Speiseröhre, Magen, Dünndarm und Dickdarm, an dem sich Muskeln befinden, durch welche die Nahrungsstoffe fortbewegt werden. Die Speisen werden in der Mundhöhle mit den Zähnen verkleinert, durch die Zunge hin- und hergeschoben, mit dem Speichel der Speicheldrüsen innig gemischt und von der Zunge und den Muskeln des Rachens nach der Speiseröhre hingeschoben und hinuntergeschluckt. Von den Speicheldrüsen wird besonders nach fleißigem Kauen der Speichel abgesondert und mit den Speisen innig gemischt. Im Speichel findet sich das Ptyalin, welches die

Kohlenhydrate, die Stärke der Kartoffel, das Brot, in Zucker verwandelt; in dieser Form ist die Aufnahme des Brotes vom Darm aus in den Organismus leicht möglich.

Gute Zähne, welche die Speise ordentlich verkleinern, und ordentliches Kauen der Speisen, damit sich der Speichel mit ihnen ordentlich mischen kann, sind für eine gute Verdauung der Kohlenhydrate darum sehr notwendig. Wir sollen deshalb nicht bloß flüssige und breiige Speisen genießen, welche ein Kauen unnötig machen, sondern auch feste Speisen. Besonders sind hartgebackenes Brot, Brotkruste, Zwieback ꝛc. sehr zu empfehlen, weil durch das Backen die einzelnen Stärkekügelchen des Mehles gelockert, die Hüllen zersprengt und in Dextrin umgewandelt werden. Die Umwandlung von Dextrin in Zucker geht sehr rasch vor sich. Der Speichel hat darum nur die halbe Arbeit bei der Brotkruste, verglichen mit der bei den Brosamen.

Im Magen befinden sich kleine Drüschen, die den Verdauungssaft absondern, welcher aus Pepsin und Salzsäure besteht. Die Eiweißkörper werden zuerst durch Salzsäure und dann durch Pepsin so vorbereitet, daß sie später nach dem Körper von dem Darm aus übergeführt werden können.

Am Ausgang des Magens in den Zwölffingerdarm entleert sich die Galle, welche das Fett verdaut. Sobald dieses nicht verdaut wird, wie bei Leberleiden, ist der Stuhlgang statt braun hellgrau gefärbt. Diese Farbe rührt von den unverdauten Fetttröpfchen her.

In den Anfang des Darmkanals mündet die Bauchspeicheldrüse, welche hinter dem Magen liegt. Der Bauchspeicheldrüsensaft ist ein sehr wichtiger Verdauungssaft, da er nicht allein wie der Mundspeichel Stärkemehl in Zucker überführt, sondern auch wie der Magensaft die Eiweißkörper, die Galle die Fette zu verdauen vermag.

In der Schleimhaut des Darmkanals finden sich nun unzählige kleine warzenartige Gebilde, kleine Drüschen, welche die durch Speicheldrüsen, Magensaft, Galle und Bauchspeicheldrüse in Speisebrei verwandelten Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette aufzusaugen und nach dem Organismus fortzuschaffen im stande sind, in dem neue Gewebeteile gebildet und die alten, durch die Nieren, die Haut und die Atmungsthätigkeit ausgeschiedenen ersetzt werden. Die in der Darmwand aufgesogenen Reste des Speisebreies gehen aus dem Darme als Kot ab.

Wenn wir nun gefragt werden, ob wir besonders Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate oder Salze genießen sollen, so antworten wir darauf, daß alle diese fünf Nährstoffe im Körper in einem bestimmten Verhältnis

stehen sollen. Der Mensch soll in 24 Stunden nach Prof. Voit essen:

105 Gramm Eiweiß,
98 „ Fett und
400 „ Kohlenhydrate.

Das wichtigste von diesen Nährstoffen ist das Eiweiß. Ohne Eiweiß kann kein Mensch leben, da der menschliche Körper, wie wir aus den Untersuchungen von Prof. Voit gesehen haben, eine größere Stickstoff- resp. Eiweißmenge nötig hat, da er selbst großenteils aus Stickstoff besteht. Es ist darum sehr einseitig, zu sagen: „Eiweiß ist Gift; der Mensch soll besonders Salze (sogenannte Nährsalze) zu sich nehmen." Ohne die gehörige Menge Eiweiß muß jeder Mensch elend herunter kommen, und es ist sehr gefährlich, namentlich Blutarmen und Nervösen diesen wichtigsten Nährstoff teilweise zu entziehen und sie größtenteils mit Salzen (sogenannten Nährsalzen) zu füttern. Eine junge Dame kam zu mir in die Sprechstunde; dieselbe litt an hochgradiger Nervosität und Blutarmut und war zum Skelett abgemagert. Seit längerer Zeit hatte sie auf Anraten eines Arztes nur Radieschen, Salat und Nährsalzextrakt genossen. Durch Verordnung einer genügenden Menge Eiweiß war schon nach einigen Wochen der Kräftezustand wieder gehoben, und die Patientin hatte ein blühendes Aussehen.

Wenn wir weiter gefragt werden, ob wir eine tierische, aus Fleisch bestehende Nahrung oder eine pflanzliche, Brot, Obst und Gemüse, genießen sollen, so antworten wir darauf, daß der Mensch im gesunden Zustande eine gemischte Nahrung genießen soll. Fleisch allein enthält zu wenige Kohlenhydrate. Bei anhaltendem Genuß von Fleisch würde der Mensch an Körperkraft abnehmen, müßte von seinem eigenen Fett und von seinem Körper zusetzen und schließlich ganz mager werden wie jener Hund, welcher von Prof. Voit in München bloß mit Fleisch gefüttert wurde. Der übermäßige Fleischgenuß muß das Blut zu reich an Eiweiß machen, muß den Stoffwechsel zu sehr beschleunigen, so daß eine Ausscheidung der überschüssigen und der Abfallsprodukte des Stoffwechsels, der Gewebeschlacken, nicht mehr möglich ist. Deshalb ist der bloße Fleischgenuß, wie dies von manchen Ärzten bei der Skrophulose geraten wird, absolut zu verwerfen. Der übermäßige Fleischgenuß erzeugt weiter Blutandrang, Entzündung, Gicht, Blasen- und Nierenleiden, Gallensteine ꝛc.

Die ausschließliche Pflanzenkost ist im allgemeinen schwerer zu verdauen, als die tierische, da sie viel unverdaulichen Pflanzenzellstoff und wenig Eiweiß enthält. Man muß davon mehr, einen großen

Ballast, zu sich nehmen, und die Verdauungsorgane müssen dabei mehr in Thätigkeit kommen. Um den Eiweißgehalt bei vegetarischer Nahrung zu vermehren und ein nicht nur sehr nahrhaftes, sondern auch leicht verdauliches Nährpräparat herzustellen, habe ich Albuminbrot, Albuminzwieback, Albuminbiskuits, Albuminkraftsuppenmehl angegeben, welche ca. 30 % reines Pflanzeneiweiß enthalten; im Fleisch befinden sich nur ca. 20 %, in den Eiern ca. 12 % Eiweiß. Diese Albuminpräparate sind besonders bei Blutarmut und Nervenschwäche, bei Magen- und Darmerkrankungen, bei Zuckerkrankheit zu empfehlen.

Im allgemeinen ißt der Mensch zu viel, etwa 2—5 mal so viel als er nötig hat, und besonders in den Städten zuviel Fleisch. Daher sehr oft diese Überreizung der Nerven, dieses Herzklopfen, dieser Kopfschmerz, dieser Blutandrang nach dem Gehirn mit folgendem Gehirnschlag, nach den Lungen mit folgendem Blutsturz, diese Überheizung des Organismus mit der folgenden Ablagerung von harnsauren Salzen bei Gicht, Gallensteinen, Blasen- und Nierenleiden, dieses Hasten und Jagen mit folgenden Erregungen, Schlaflosigkeit — Zustände, die oft zur Geisteskrankheit führen.

Es giebt darum viele Krankheiten, bei welchen zeitweise eine mehr vegetarische oder sogar ausschließlich vegetarische Nahrung von günstiger Wirkung ist, so z. B. bei Leuten, welche an Kopfschmerz, Lungenblutstauungen, an Gicht, an Blasen- und Nierenleiden, Gallensteinen, an Vollblütigkeit, an nervösen Beschwerden leiden, die manchmal auf ein zu üppiges Leben zurückzuführen sind, weiter bei Leuten, die an Hautkrankheiten, an geschlechtlichen Erregungen, an Epilepsie 2c. leiden, ist eine reizlose mehr vegetarische Nahrung das einzig Richtige. Bei Patienten, welche an einer Erkrankung des Magens und Darmkanals leiden, ist die Milch ein ausgezeichnetes Getränk. Dieselbe enthält ja alle Nahrungsstoffe, ist leicht verdaulich und nahrhaft. Etwas Fleisch, leicht verdauliche Breie, geröstetes Brot, etwas Kartoffeln, Erbsenpuré sind Dinge, welche solchen Kranken mit Verdauungsbeschwerden sehr zu empfehlen sind. Dies bezieht sich alles auf kranke Menschen. Im gesunden Zustande des menschlichen Organismus ist, wie bereits gesagt, eine gemischte Nahrung das einzig Richtige. Der Mensch esse mehr Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Salate 2c. als Fleisch.

Sollen wir nun mehr flüssige oder mehr feste Nahrungsmittel zu uns nehmen?

Früher war man der Ansicht, daß man mehr flüssige als feste Nahrung genießen solle; in der Neuzeit ist man gerade zu der Über-

zeugung vom Gegenteil gekommen. Die vielen Flüssigkeiten verdünnen zu sehr die Verdauungssäfte, besonders den Magensaft, und machen dieselben wirkungslos. Die flüssigen Nahrungsmittel machen das Kauen überflüssig und entbehren so des auf die Verdauung günstig einwirkenden Speichels. Durch Aufnahme von zu viel Flüssigkeit wird der Magen ausgedehnt, und es entstehen leicht Magenerweiterungen. Die Suppe vor dem Essen, die Anfüllung des Magens mit einigen Tassen Kaffee nach dem Essen und das Hinunterschlucken von mehreren Litern Bier muß doch den Magensaft in seiner Wirkung unfähig machen und dauernd krankhafte Prozesse des Magens, besonders Magenerweiterung, zu stande bringen. Also nicht zuviel flüssige Nahrung sollen wir genießen.

Wieviel wir essen sollen, kommt ganz auf die Beschäftigung, das Lebensalter, die Jahreszeit rc. an. Wenn wir viel arbeiten, verbrauchen wir viel, und wir müssen auch mehr zu uns nehmen. Leute im mittleren Alter bedürfen mehr Nahrung als Greise und Kinder. Im Winter und in kalten Gegenden ist ein größeres Nahrungsbedürfnis vorhanden, als im Sommer und in heißen Ländern.

Das Anfüllen des Magens mit so und so viel Gängen wie bei der Table d'hôte ist jedenfalls zu verwerfen. Dadurch tritt schließlich eine Erschlaffung der Magenwand ein, welche zu Magenerweiterung führen muß. Außerdem werden dadurch Unterleibsbeschwerden, Pfortaderstockungen, Hämorrhoiden, Vollblütigkeit, Kongestionen und schließlich eine Erkrankung sämtlicher Organe, so der Leber, des Herzens, der Nieren, des Gehirnes, durch Blutüberfüllung hervorgerufen.

Im allgemeinen tritt in gesunden Tagen, namentlich wenn wir ordentlich arbeiten, ein größerer Appetit ein, welcher durch vermehrte Absonderung des Magensaftes bedingt wird. Nachts, wenn wir schlafen, ist diese Absonderung eine geringere. Wir können deshalb die ganze Nacht existieren, ohne den geringsten Appetit zum Essen zu haben. Deshalb sollen wir auch nach dem Essen nicht schlafen, weil während des Schlafes die Magensaftabsonderung eine geringe ist, die Verdauung also nicht recht vor sich gehen kann. Das will sagen: Wir sollen nach dem Essen nicht schlafen; wir sollen uns aber auch nicht überanstrengen, weder vor dem Essen, noch nach dem Essen; sonst leidet ebenfalls die Verdauung. Darum etwas Ruhe nach dem Essen, sich ein Stündchen ruhig hinlegen. „Nach dem Essen sollst du ruh'n, ein halb' Stündchen gar nichts thun.“ Wenn wir schlafen wollen, so darf das nicht nach dem Essen, sondern vor dem Essen geschehen.

Was die Häufigkeit der Mahlzeiten anlangt, so sind 3—4 täglich für den gesunden und kräftigen Menschen gewöhnlich hinreichend. Das zu häufige Essen ist oft Gewohnheitssache. Schwächlichen und kränklichen Menschen und Kindern, welche im Wachstum begriffen sind, sollen fünf Mahlzeiten gegeben werden, eine Hauptmahlzeit um 12 Uhr mittags und vier kleinere Imbisse, um 7 Uhr und 10 Uhr morgens, um 4 Uhr nachmittags und um 7 Uhr abends. Diese kleineren Imbisse, welche aus Milch, Butterbrot, Obst, abends aus Eiern, Brei oder Gemüse bestehen sollen, brauchen 2—3 Stunden, die Hauptmahlzeit braucht 4 Stunden zu ihrer Verdauung.

Wie sollen wir uns nun während des Essens verhalten? Wir sollen nicht zu schnell essen, nicht die Bissen ganz hinunterschlucken, sondern hübsch langsam, alles gut zerschneiden und ordentlich kauen, damit der Speichel auf die kleinsten Stückchen gut einwirken kann. Bei dem Essen soll die größte Gemütsruhe vorhanden sein, da Erregung, Ärger und Zorn die Verdauung stören und Erbrechen, Diarrhöe hervorrufen können. Während des Essens sollen wir es uns recht bequem machen. Alle engen Kleidungsstücke, wie Schnürleiber, enge Rockbänder, enge Leibriemen, welche die Magengegend drücken, sind zu entfernen, da sie einen schädlichen Einfluß auf die Verdauung ausüben.

Im allgemeinen sollen wir bei der Hauptmahlzeit mittags warm essen; bei den übrigen Imbissen ist dies nicht nötig. Prießnitz war nach Versuchen, die er an Schweinen anstellte, der Ansicht, daß kaltes Essen überhaupt besser sei. Wir warnen jedoch vor dem zu heißen Essen. Besonders wird die Suppe gewöhnlich zu warm gegessen. Ich habe einmal gesehen, daß durch Übergießen eines Tellers Suppe ein Kind so verbrüht wurde, daß die Haut in Fetzen herunterhing, während die anderen Tischgenossen dieselbe heiße Suppe gierig verschlangen. Aber gerade wie die äußere Haut durch Übergießen mit heißer Suppe empfindlich leidet, so müssen auch die Schleimhäute der Mundhöhle, der Speiseröhre und des Magens, wenn auch nur nach und nach, ebenso empfindlich darunter leiden. Viele Magenkatarrhe und Magengeschwüre sind sicher Folgen von diesem zu heißen Essen. Und erst die vielen Zahnkrankheiten! Der Schmelz der Zähne geht durch das zu heiße Essen zu Grunde; die Zähne werden dann, nachdem diese von der Natur so schön konstruierte schützende Hülle gefallen ist, von der Säure und den Fermenten der Mundhöhle angegriffen — sie werden angesteckt, faulen und sterben ab. Ohne das unvernünftige, heiße Essen brauchten wir

keine Zahnärzte. Die Temperatur des Essens bei unserer Hauptmahlzeit soll der Temperatur des Blutes entsprechen, also ungefähr 37° C.*) betragen, aber nicht 100°, wie das bei dem unvernünftigen, heißen Essen mit seinen schädlichen Folgen häufig der Fall ist.

Genußmittel.

Zu den Genußmitteln gehören alle Gewürze, Kaffee, Thee, Tabak, spirituöse Getränke rc. Dieselben bilden dem Organismus keine Ersatzmittel wie die Nahrungsstoffe, sind deshalb unnötig und als Reizmittel in größeren Mengen nur schädlich. „Ach, so ein Täßchen Kaffee nach dem Essen schmeckt so gut, hilft mir zur Verdauung", dürfte da mancher sagen. Nun, hie und da ein Täßchen Kaffee, wenn er nicht zu stark ist, dürfte dem gesunden Menschen nach dem Essen nicht viel schaden. Der Kaffee reizt die Magenschleimhaut und regt die Magensaftabsonderung etwas an. Wenn der Magen aber nicht mehr ganz gesund ist, so ist der Kaffee von sehr schädlicher Wirkung und absolut zu verbieten. Die Magenschleimhaut, die so schon beim Magenkranken erschlafft ist, wird durch den Reiz des Kaffees immer mehr erschlafft, so daß sie schließlich immer träger wird und zuletzt gar nicht mehr funktioniert. Dasselbe gilt von den Gewürzen, von den spirituösen Getränken, vom Tabak rc. Alle diese Dinge sind Kranken, besonders Magenkranken streng zu verbieten. Der hinuntergeschluckte Nikotinspeichel, der durch Tabakrauchen erzeugt wird, regt ebenso, wie der Kaffee nach dem Essen, die Magensaftabsonderung an. Daher erklärt sich das Rauchen einer Zigarre nach dem Essen, um die Verdauung zu befördern; der kranke Magen wird aber dadurch immer mehr erschlafft und unfähig zur Verdauung. Das Ausspucken des Speichels beim Rauchen ist sehr schädlich, da diese Speichelflüssigkeit so der Verdauung verloren geht.

Alle diese Reizmittel sind darum besonders bei Magenkatarrhen, Magengeschwüren, Magenkrebs, Nieren-, Blasen-, Leber-, Gehirnleiden rc. streng zu verbieten. Im Übermaß, in zu starker Dosis genossen, sind dieselben aber auch Gesunden sehr gefährlich. Starker Kaffee und Thee verursachen hochgradiges Herzklopfen, Schlaflosigkeit, Blutwallungen nach Lungen, Leber, Nieren, Gehirn und können schließlich zum Schlaganfall führen.

Sämtliche Gewürze erschlaffen die Magen- und Darmschleimhaut und reizen die Nieren, Blase rc. Muskatnuß, Pfeffer verstopfen,

*) 5° C. = 4° R., z. B. 25° C. = 20° R., 37° C. = 30° R. (genau $29^3/_5$° R.).

regen außerdem einen großen Durst an und machen dann den Menschen krank, wenn er zu viel Wasser zu sich nimmt.

Die spirituösen Getränke, im Übermaß genossen, treiben zu Säuferwahnsinn (Sinnestäuschung mit Zittern, Irresein 2c.) oder verändern langsam viele Organe, wie Magen, Leber, Herz, Lunge, Nieren 2c., und führen dann langsam zum Tode durch Wassersucht, Schlagfluß, Lungenentzündung 2c.

Das Bier verursacht häufig ebenso, wie schlecht zubereitete Mehlsuppe, ranziges Fett, angesäuerte und gewürzte Speisen, das Sodbrennen, ein unerträgliches brennendes Gefühl im Magen, weiter den Blasenkrampf, ein brennendes Gefühl in der Blasengegend, welches sich besonders heftig beim Entleeren des Urins äußert. Streng reizlose Diät, besonders das Trinken von Milch als alleinige Nahrung bis zur Beseitigung des Übels ist gegen diese Leiden das beste Mittel.

Diätkuren.

Schon Hippokrates hielt bei der Krankenbehandlung am meisten auf eine richtige Diät. In der neueren Zeit, in der die Physiologie, insbesondere die der Ernährung und des Stoffwechsels, so große Fortschritte gemacht hat, sind wir besser in der Lage, den Patienten bei den verschiedenen Krankheiten bestimmte Ernährungsvorschriften zu geben. Die Diät bildet also, in Verbindung mit den neueren physikalischen Heilmethoden, die Hauptsache der Krankenbehandlung. Rickli meint: „Das Wasser thut es freilich nicht; höher steht die Luft, am höchsten das Licht.“ Ich sage: „Wichtig ist die Massage und Gymnastik, am wichtigsten die Diät.“

Bei den verschiedenen Krankheiten sollen ganz verschiedene Diätvorschriften gegeben werden; es sollen bestimmte Nahrungsmittel in genau angegebener Menge und Zubereitungsweise verordnet, andere Nahrungsmittel gänzlich verboten oder in bestimmt angegebenem Maße noch zugelassen werden. Bei den Krankheiten der einzelnen Organe kommen wir später jedesmal genau auf die zweckmäßige Diät zurück.

Bei derselben Krankheit ist die Diät manchmal in Bezug auf Art und Menge der verordneten und zugelassenen Nahrungsmittel eine verschiedene. Diese richtet sich oft nach der Individualität, also nach dem Alter, Geschlecht, nach der anatomischen und physiologischen Beschaffenheit des betreffenden Organismus oder der einzelnen Organe. Wir müssen demnach auch hier individualisieren. Wenn nach einer Schablone behandelt wird, muß der Patient auch hier nur Schaden erleiden.

Neben der Diät bei den einzelnen Erkrankungen giebt es aber auch Diätkuren, welche auf den ganzen Organismus umstimmend wirken oder auch für eine bestimmte Anzahl von Krankheiten von günstiger Wirkung sind; dazu gehören: 1. die Entfettungskur, 2. die Mastkur, 3. die vegetarische Diät, 4. die Milchkur, 5. die Traubenkur.

1. Die **Entfettungskuren** (Entziehungskuren).

Bei der **Bantingkur** werden bloß Eiweißstoffe, also Fleisch, Eier ꝛc. zugelassen. Fett, Zucker, Semmel, Brot, Bier, Kartoffeln sind dem Kranken verboten. Diese Kur wird nur noch selten angewandt. Der englische Handelsmann Banting, dem sie vor ca. 25 Jahren durch Dr. Harvey angeraten wurde, und der durch sie in 6 Monaten 20 kg abgenommen hatte, warnt in zahlreichen hinterlassenen Briefen seine Mitmenschen vor ihr. Ich selbst möchte dieselbe mit der Karlsbader und der Marienbader Kur vergleichen. Das Fett verschwindet — aber der Körper kommt elend herunter.

Auch die strenge **Schroth**'sche **Kur**, welche besonders im Genuß trockener Semmeln bei möglichster Vermeidung von Flüssigkeiten besteht, führt sehr leicht zum Verfall des Organismus. Wir haben daher in unserer Anstalt die Schroth'sche Kur modifiziert. Donnerstag und Sonntag wird gewöhnlicher Kurtisch gegeben; dazu darf während des Tages wie sonst getrunken werden.

Die Grundgedanken der Bantingkur, **möglichste Vermeidung der Kohlenhydrate** (der Mehlspeisen, Kartoffeln, Süßigkeiten ꝛc.), und der Schroth'schen Kur, **möglichste Trockendiät** (Vermeidung der Suppen, Getränke zum Mittagessen, Saucen, pikanten, gesalzenen und gewürzten Speisen), haben wir zu einer Kur verwertet (Disqué'sche Kur), welche in Verbindung mit Transpiration (Packungen, mäßigen Dampfanwendungen), Massage, Turnen, Freiübungen, Atemgymnastik und leichten Körperbewegungen mit großem Erfolge von uns zur Entfettung bei Fettsucht, bei fetten Blutarmen und Nervösen in mäßiger Form, auch bei Herzfehlern angewandt wird. Mit Gewalt und durch Parforcekuren wird nur geschadet. Der menschliche Körper ist ein gar zartes Ding und wird nicht durch Püffe und Keulenschläge plötzlich umgewandelt. Wir sind darum bei der Fettsucht und bei Herzerkrankungen mit der Diät sehr vorsichtig und vermeiden alle zu strengen Entziehungskuren. Bei der Entfettung gestatten wir morgens eine Tasse Gesundheitskaffee (Malz- oder Weizenkaffee), 150 g Brot mit Butter, mittags 150 g Fleisch, viel Gemüse, Kohl, Erbsen, Bohnen, Linsen, Salat, Obst ohne Zucker, aber keine Suppen, keine Kartoffeln,

abends 1 Tasse Gesundheitskaffee oder Thee, 2 Eier, 30 g Brot mit Butter, Obst ꝛc. Bei Herzfehlern verordnen wir dieselbe Diät, dazu aber noch morgens zum Kaffee 1 Ei, um 10 Uhr und 4 Uhr je 200 g Milch und abends statt des Gesundheitskaffees auch Sauermilch, statt der Eier abwechselnd Reis, Gries, Hirsebrei, Flammeris, Puddings ꝛc. Sowohl bei Herzfehlern, als auch bei Fettsucht wenden wir an Dreiviertelpackungen von 22⁰ R. mit Einlegung von Wärmflaschen, dann Bettdampfbäder, Dampfkastenbäder, nur bei Fettsucht 10—20 Minuten (bei Herzfehlern nicht), außerdem Halbbäder von 25⁰ 10 Minuten lang, ebenso Sitzbäder, Übergießungen, Teilpackungen, nachts Leibumschlag, Wadenpackung, morgens Ganzwaschungen von 22⁰. Als gymnastische Ordination schreiben wir vor: 1. Kurgänge, Kurweg 1—1 $^1/_2$ St. vor= und nachmittags mit öfterem Ausruhen. 2. Tiefatmen beim Gehen, womöglich bergauf 2—3 mal täglich $^1/_4$ Stunde, 1 Schritt tief einatmen, 3 Schritt tief ausatmen (Terrainkuren). 3. Gymnastische Frei= und Stabübungen mit Tiefatmen, Voll=, Spitzen=, Flankenatmen, den Stab aufwärts und rückwärts unter den Armen in die Hüfte führen, oder Übungen mit dem „Largiadèr“; Freiübungen: Arme beugen, strecken, heben, senken (seit=, vor= und rückwärts), kreisen, Schultern heben, senken, kreisen, zurückziehen, Rumpf drehen, beugen (seit=, vorwärts), Rumpf kreisen, Beine heben, beugen, kreisen. 4. Tägliche Massage des ganzen Körpers, bei Fettherz auch des Herzens. Gerade diese Massage ist bei Fettsucht und bei Herzfehlern von eminenter Bedeutung; sie verhütet die Erschlaffung des Körpers und den Verfall des Organismus, der immer nach Marienbader oder Karlsbader Kuren, ebenso bei einseitiger Diät (schroffer Entziehungskur) eintritt.

2. Die **Mastkur.** Diese Kur hat den Zweck, durch allmähliche Zufuhr immer größerer Mengen milder, leicht verdaulicher Nahrungsmittel die Ernährung zu heben. Um den Stoffwechsel anzuregen, lassen wir 2 mal täglich $^1/_2$—1 Stunde massieren. Durch eine milde Wasserbehandlung wird die Kur wesentlich unterstützt. Dieselbe dauert 6 Wochen lang. Man beginnt mit 60 g Milch alle 2 Stunden, abwechselnd mit Hafergrütze, und giebt nach und nach immer mehr Milch. Nach 3—5 Tagen soll die tägliche Menge Milch 3 l erreichen. Wird die Milch nicht gut vertragen, so kann man eine Spur Kaffee oder Orangenblütenthee zusetzen. Zu empfehlen ist diese Kur bei großen Schwächezuständen, nach Blutverlusten und längeren Erkrankungen, bei Blutarmut und Nervenschwäche, Hysterie ꝛc. Bei Erregungszuständen des Gehirns, hysterischen Krämpfen und Erbrechen darf die Kur nicht stattfinden.

3. Die **vegetarische Diät** ist bei Behandlung vieler Krankheiten von großer Bedeutung, besonders bei Vollblütigkeit, bei Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrensausen, bei Herzkrankheiten, bei großer Nervosität, namentlich infolge von üppigem Leben, bei Gicht, Nieren- und Blasenleiden, Gallensteinen 2c. Bei der vegetarischen Diät werden Milch, Kakao, Schrotbrot, Eier, Butter, Käse, Leguminosen (Hülsenfrüchte), Wurzelgewächse, Kartoffeln, etwas Obst 2c. genossen. Fleisch, Alkohol, Kaffee, Thee, Gewürze 2c. sind verboten. Wenn die Heilung erfolgt ist, wird allmählich zur gemischten Kost übergegangen.

4. Die **Milchkur** ist bei vielen Leiden von günstiger Wirkung, so bei beginnender Tuberkulose, bei Magengeschwüren, chronischem Magenleiden, Magenkrebs, Magenkatarrh, bei Herz-, Nieren- und Blasenleiden, Gallensteinen, bei Gicht 2c. Die Milch wird anfangs in Mengen von je 150 g 4 mal täglich gegeben; man steigt täglich um 100 g bei jeder Dosis, bis man täglich 3 l und mehr erreicht. Wird die Milch nicht rein vertragen, so setzt man etwas aromatischen Thee zu. Man giebt dieselbe roh oder gekocht, süß oder sauer, oder als Buttermilch, in welcher Form sie am besten vertragen wird, häufig auch als Milchreis, Milchgries, Milchsuppe mit Weizenmehl 2c.

5. Die **Traubenkur** ist von guter Wirkung bei chronischer Stuhlverstopfung, bei Hämorrhoiden, Hypochondrie, bei nervösen Verdauungsbeschwerden, bei Herz-, Nieren-, Blasenleiden, Steinbildung 2c. Die Kost sei dabei eine milde, mäßige, bestehe aus Suppe, Brot, etwas magerem Fleisch, Gemüse 2c. Man nimmt anfangs 1 1/2 kg und steigt bis 5 kg täglich in 4 oder 5 Portionen. Auf einmal soll man nicht mehr als 1 1/2 kg nehmen. Die Trauben wirken durch Verdünnung des Blutes, durch Veränderung der Säftemischung und durch Ausscheidungen; sie sind darum ein wirkliches Blutreinigungsmittel.

III. Das Wasser.

A. Der innere Gebrauch des Wassers.

1. Wassertrinken.

Während man zu Anfang dieses Jahrhunderts und noch vor 50 Jahren (zu Prießnitz' Zeiten) der Ansicht war, daß man recht viel Wasser trinken solle, ist man neuerdings zur gegenteiligen Meinung gekommen. Das viele Wassertrinken hat auch keinen Zweck; es schwemmt die Gewebe im Körper auf, verdünnt den Speisesaft im Magen und stört die Verdauung. Gerade deshalb sollen wir auch während des Essens nicht oder nur sehr wenig trinken. Wir sollen vor oder nach dem Essen trinken, aber nur, wenn wir Durst haben, und nicht im Übermaß. Die Tiere trinken nur dann, wenn sie Durst haben, und hören auf, wenn dieser gestillt ist. Der Mensch ist leider das einzige Geschöpf, das sehr häufig trinkt, sei es zum Vergnügen, aus Gewohnheit oder um in Gesellschaft zu sein, wenn auch kein Durst vorhanden ist.

Das viele Wassertrinken kommt aber meistens von der stark gesalzenen und gewürzten Nahrung. Wenn man z. B. abends ein großes Stück Käse, einen gesalzenen Hering oder sonst etwas Pikantes gegessen hat, darf man sich nicht wundern, daß man nachts in der Ruhe gestört und gezwungen ist, 1 bis 2 l Wasser zu trinken. Die Folgen dieser unsinnigen Flüssigkeitsaufnahme sind, wie bereits gesagt, Verdünnung des Magensaftes und Verdauungsstörungen, Aufschwemmung des Gewebes mit folgender Herzschwäche und Herzverfettung, Magenerweiterung 2c. Auch das viele Suppenessen und Kaffeetrinken wirkt in derselben schädlichen Weise.

Wir sollen also den Durst nicht künstlich durch Salz, Gewürze und pikante Sachen reizen; wir sollen mäßig im Trinken sein, sollen nur so viel trinken, daß der natürliche Durst gestillt ist.

Das Wassertrinken wird auch bei der naturgemäßen Behandlung der Krankheiten öfter verordnet. Morgens nüchtern ein Glas frischen Wassers, ebenso halbstündlich ein Eßlöffel Wasser ist ein ausgezeichnetes Mittel gegen Stuhlverstopfung. Bei Halskrankheiten (Diphtheritis, Croup, Mandelentzündung 2c.) sind stündlich zwei bis drei Schluck frischen Wassers von ausgezeichneter Wirkung. Und wer kennt nicht das wonnige Gefühl des fieberhaften Kranken, wenn ihm gestattet wird, frisches Wasser zu trinken! Halbstündlich zwei bis drei Eßlöffel frischen Wassers — wie kühlt dies und setzt die Temperatur des Patienten herunter; was für eine wohlthuende Wirkung haben diese zwei Eßlöffel

kalten Wassers zur Auffrischung der Schleimhaut der Zunge, des Mundes und der Speiseröhre! Jeder fieberhafte Kranke wird anerkennen, daß dies viel mehr Wert für ihn hat, als alle Mittel aus der Apotheke zusammen genommen.

Wenn der Magen alles erbricht, so werden bekanntlich Medikamente durch ihren Reiz der Magenschleimhaut erst recht schädlich. Weder feste, noch flüssige Speisen werden zurückbehalten; der Magen erbricht alles, nur nicht — das kalte Wasser. Das kalte Wasser direkt vom Brunnen ist das beste Mittel gegen das Erbrechen. Es beruhigt die gereizte, mit Blut überfüllte Magenschleimhaut, so daß das Erbrechen sehr bald nachläßt. Bei Erwachsenen verordne ich halbstündlich einen Eßlöffel, bei Kindern halbstündlich einen Kaffeelöffel kalten Wassers. Es ist dies das beste Mittel, um das Erbrechen bei Magenkatarrh, Magenkrebs, Unterleibsentzündung, Gehirnentzündung und beim Brechdurchfall der Kinder zum Verschwinden zu bringen.

Auch die Diarrhöe der kleinen Kinder, welche sehr häufig ebenso wie der Brechdurchfall, durch Verdauungsstörungen, außerdem aber auch durch den Reiz des Darmes bei der Zahnentwickelung entsteht, vergeht durch nichts rascher, als durch kleine Gaben kalten Wassers. Wenn man will, kann man das Weiße vom Ei im rohen Zustande und noch etwas Zucker mit kaltem Wasser mischen und davon halbstündlich einen Kaffeelöffel geben, sonst aber nichts. Ich habe immer gesehen, daß dies geholfen hat, wenn das arme Kleine durch das unsinnige Verordnen von Medikamenten nicht schon zu sehr heruntergekommen war.

Auch bei der Diarrhöe der Erwachsenen verordne ich halbstündlich einen Eßlöffel kalten Wassers in Mischung mit Eiweiß, Reis-, Gersten- oder Haferschleim. Wird sonst keine Nahrung gegeben, und ist der Darmkanal nicht schon zu sehr überreizt, so wird die Diarrhöe sicher nachlassen.

2. Gurgelungen.

Bei Erkrankung des Mundes, der Zunge, des Zahnfleisches, der Zähne, bei Diphtheritis, Croup, Mandelentzündung, Kehlkopf-, Rachen- und Magenkatarrh wirken stündliche Gurgelungen von $^1/_8$ l Wasser von ca. 18° R., sogenanntes abgeschrecktes Wasser, wie es über Nacht im Zimmer gestanden ist, ganz ausgezeichnet. Bei Erkrankung der Zähne kann das Wasser noch etwas gewärmt werden (22°).*)

*) Spohr, Naturgemäße Pflege des Mundes und der Zähne.

Bei Kindern, welche nicht gurgeln können, läßt man bei den erwähnten Krankheiten statt dessen, z. B. bei Keuchhusten, stündlich zwei bis drei Schluck Wasser nehmen.

Bei ganz kleinen Kindern sollte jedesmal, ehe sie angelegt werden oder die Flasche bekommen, die Mundhöhle, der Gaumen und die Zunge mit einem Läppchen, das in abgeschrecktes Wasser getaucht worden ist, ausgewaschen werden. Dadurch wird Säurebildung im Munde und infolgedessen Brechdurchfall verhütet.*)

Bei Croup, Diphtheritis, Mandelentzündung empfiehlt es sich außerdem, mittelst einer Gummiballonspritze stündlich Ausspritzungen des Rachens mit frischem Wasser vorzunehmen.

3. Einspritzungen, Einschlürfungen in die Nase.
(Nasendouchen.)

Die häufigste Ursache der Kopfschmerzen, besonders des Stirnkopfschmerzes, ist die Verstopfung der Stirnhöhle (Heighmorshöhle), welche mit der Nasenhöhle kommuniziert.

Ich lasse dabei einen Gummischlauch nehmen, der 1 m lang und etwas dünner als der kleine Finger ist. Das eine Ende dieses Schlauches wird von einer Person, welche sich auf einen Stuhl stellt, in die Hand genommen und in $^1/_4$-Literglas, das mit 24gradigem Wasser gefüllt ist, gehalten; an dem anderen Ende des Gummischlauches wird von dem Patienten, welcher auf einem Stuhl sitzt, mit dem Munde angesaugt, dieses Ende des Gummischlauches hierauf in ein Nasenloch eingeführt. Nach Durchspülung der Nase wird das Wasser dann aus dem anderen Nasenloch herausfließen. Diese Nasenausspülungen mittelst der Nasendouche sind ein ausgezeichnetes Mittel bei Kopfschmerzen, Stirndruck, Schwere des Kopfes, Schlaflosigkeit infolge Verstofung oder Katarrh der Stirn- und Nasenhöhle, ferner bei chronischem, skrophulösem Nasenkatarrh mit stinkendem Ausfluß (Stinknase).

*) Die Reinlichkeit ist bei der Pflege kleiner Kinder immer die Hauptsache. Die Flasche und das daran befindliche Saughütchen von Gummi sollen jedesmal nach dem Gebrauch mit Wasser ausgespült und dann ins Wasser gelegt werden, bis man sie wieder gebraucht. Die Saugflaschen mit den Korkpfropfen und langen Gummischläuchen sollten polizeilich verboten werden, da durch das Sauerwerden (Zersetzen) der Milch in dem Korkpfropfen und in dem Gummischlauche Brechdurchfall entsteht, wodurch schon Millionen von Kindern zu Grunde gegangen sind. Am besten ist jedenfalls ein leeres Medizinglas mit einem einfachen Saughütchen von Gummi. — Man wolle hierüber nachlesen: Oskar May, Lehrer, Pflege des Kindes im ersten Lebensjahre. Selbstverlag, Chemnitz.

Bei Schnupfen und schmerzhafter Entzündung der Nasenschleimhaut ist das Einschlürfen von 24gradigem Wasser nicht so angreifend wie die Nasendouchen. Bei Schwindel, Blutandrang nach dem Kopfe (Kongestion), allgemeiner Nervosität und fieberhaften Krankheiten sind letztere ebenfalls sehr zu empfehlen.

Bei ganz kleinen Kindern, welche infolge von Verstopfung der Nase sehr häufig durch den anhaltend geöffneten Mund atmen, ist die Ausspritzung der Nase mit 24gradigem Wasser mit der Gummiballonspritze angezeigt, oder man läßt das Wasser aus einem Schwamm hochziehen.*) Bei Keuchhusten und Diphtheritis ist diese milde Behandlung der Nasenschleimhaut von großem Nutzen.

4. Einatmung von Wasserdämpfen.

In keinem Werke der Naturheilkunde oder der Hydrotherapie habe ich bis jetzt den innerlichen Gebrauch des Wasserdampfes erwähnt gefunden. Und wie wichtig ist doch gerade diese Anwendung bei so vielen Krankheiten! Bei Kehlkopfcroup und bei Heiserkeit infolge von Kehlkopfkatarrh ꝛc. giebt es wohl kein besseres Mittel als die Einatmung von Wasserdampf. Bei Diphtheritis, Mandelentzündung



Fig. 5. Inhalationsapparat.

und Rachenkatarrh hat der Wasserdampf eine die Haut lockernde, den Schleim lösende und den Reiz mildernde Wirkung. Auch bei Husten

*) W. Siegert, Die Naturheilkunde.

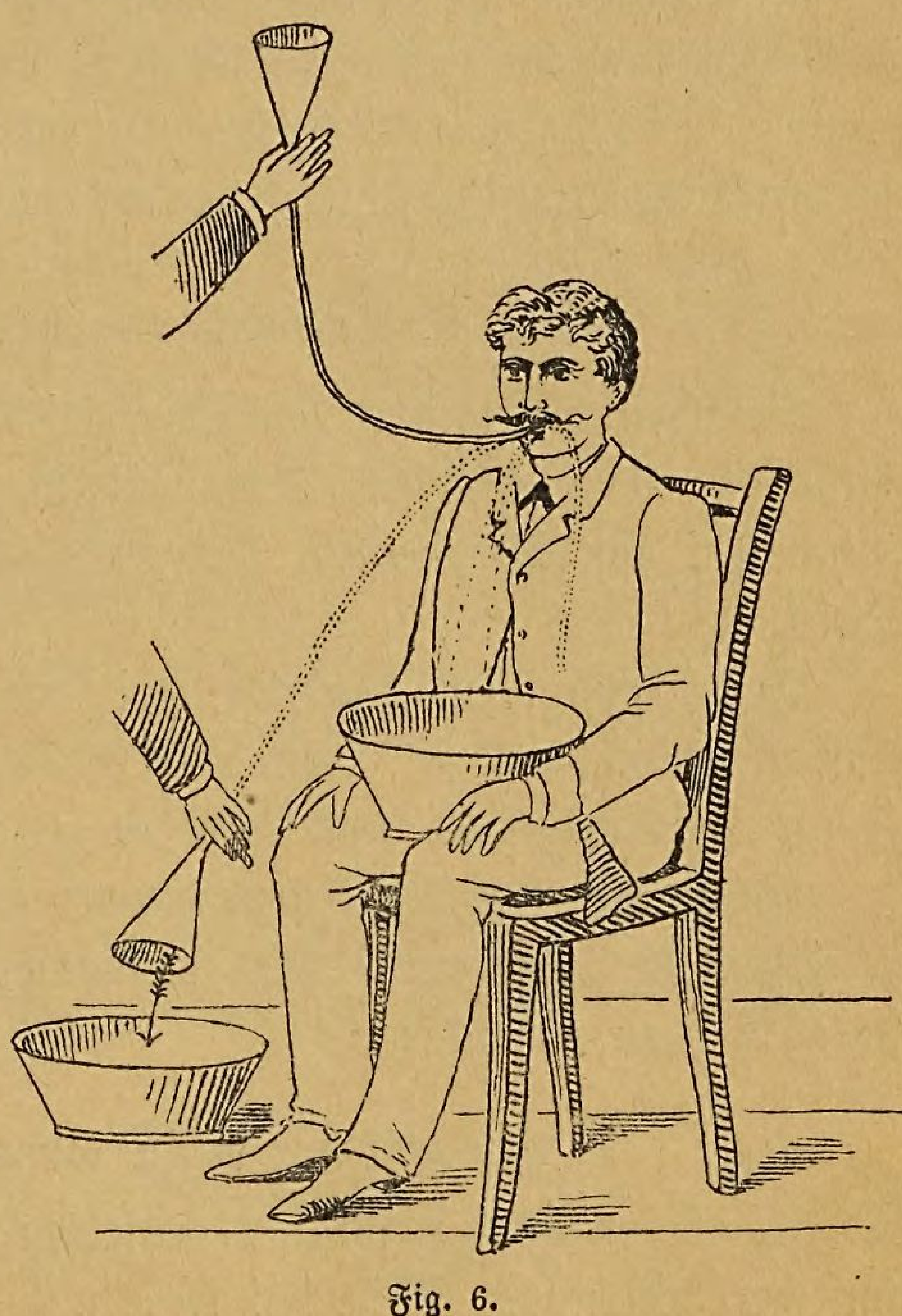
infolge von Luftröhrenkatarrh, besonders bei dem trockenen Husten der Lungenentzündung wirkt die Einatmung von Wasserdampf wahrhaft wunderbar. Bei allen diesen Krankheiten lasse ich Tag und Nacht anhaltend ein Gefäß mit Wasser auf dem Ofen oder einer kleinen Spiritusflamme aufstellen, um die Luft gut feucht zu halten. Ich lasse weiter direkte Einatmungen von $^1/_4$ Stunde Dauer 2—12 mal täglich, je nach der Schwere der Erkrankung, ausführen.

Wenn der Patient sich im Bett befindet, so wird der Kopf an den Rand des Bettes gebracht, auf den Fußboden ein Kübel mit kochendem Wasser gestellt und über Kopf und Kübel eine wollene Decke gebreitet. Alle 5 Minuten wird durch Einwerfen glühender Steine in den Kübel frischer Dampf erzeugt.

Die Einatmungen können auch so vorgenommen werden, daß etwas Wasser auf einer Spirituslampe gekocht wird. Auf dieses Gefäß wird ein Blechtrichter umgekehrt gesetzt, und aus dem dünnen Rohre des Trichters werden die Dämpfe eingeatmet. Statt des Trichters kann man sich auch einer Papiertüte bedienen. Auch die Inhalationsmaschine (s. Fig. 5) und der Wasserzerstäuber (s. unter Hustenkrankheiten im 2. Teile dieses Buches) finden häufige Anwendung.

5. Die Ausspülungen des Magens

sind von vorzüglicher Wirkung bei chronischem Magenleiden, Magenkatarrh, Magenkrebs und besonders bei Magenerweiterung. Auch bei Vergiftungsfällen werden sie manchmal angewandt.


Fig. 6.

Die Magenausspülungen nach der neuesten Methode sind durchaus nicht angreifend; sie sind absolut unschädlich. Ich habe Patienten gehabt, welche sich dieselben schon das erste Mal ganz allein gemacht haben. Durch die Abspülung der Magenschleimhaut mit Wasser von ca. 24° wird dieselbe von allen unverdauten Speise-

resten, von altem Schleim und Säuren rc. befreit und zu neuer Verdauungsthätigkeit angeregt. Ein Patient von mir, Herr Sangliwer in Steinbach im Oberelsaß, war zum Skelett abgemagert. Der Appetit war vollständig verschwunden; saures Aufstoßen, Druck und Schmerz in der Magengegend waren vorhanden. Die Untersuchung ergab eine Magenerweiterung. Nach drei Magenausspülungen stellte sich plötzlich große Eßlust ein. Der Patient hat in drei Wochen 20 kg zugenommen und ist wieder vollständig gesund. Solcher Fälle von auffallend günstiger Heilung durch die Magenausspülungen könnte ich noch sehr viele aus meiner Praxis anführen. (S. unter Magenerweiterung im 2. Teile dieses Buches.)

Die Magenausspülungen werden in den ersten acht Tagen täglich, in den zweiten acht Tagen einen Tag über den anderen morgens nüchtern ausgeführt. Ein dazu dienender Gummischlauch mit Trichter ist in jedem größeren Gummigeschäft erhältlich.

Der Patient sitzt (s. Fig. 6) auf einem Stuhl; der Arzt hält das eine Ende des Gummischlauches in der Hand, um dasselbe dem Patienten einzuführen. Das andere Ende des Schlauches mit dem Trichter hält der Assistent, der auf einem Stuhle steht, und gießt ungefähr 1 l Wasser in den Trichter. Der letztere wird darauf in ein am Boden stehendes Gefäß gehalten, worauf alles Wasser, welches in den Magen hineingegossen wurde, wieder abfließt. Ist dieses Wasser ganz klar und mit viel Schleim vermischt, so ist sicher ein ernsteres Magenleiden vorhanden.

6. Ausspritzung des Ohres.

Bei Eiterungen aus dem Ohr, bei Mittelohrkatarrhen, welche sehr häufig Zerstörungen des Trommelfells zur Folge haben, sind Einspritzungen von 25gradigem Wasser 2—3 mal täglich das wirksamste Mittel.

Bei skrophulösen Kindern, bei denen diese Ohreiterungen sehr häufig vorkommen, ist besonders auch auf die Allgemeinbehandlung (s. unter Skrophulose) und auf ein ableitendes Verfahren zu achten. Bei plötzlich auftretenden Entzündungen mit starkem Schmerz des Ohres ist außerdem Kopfdampf und Ausspritzung mit Wasser von 28° R. (statt 24°) zu empfehlen.

7. Einspritzungen in die Geschlechtsteile

sind bei Eiterungsprozessen in denselben (weißem Fluß, Tripper) von günstiger Wirkung. Dieselben werden 2—3mal täglich bei Männern



mit einer kleinen Glasspritze (Ohrspritze), bei Frauen mit dem Irrigator oder Selbstgeber gemacht. Bei Männern genügt 1/8 l Wasser von 25°, bei Frauen 1/2 l jedesmal. Bei dem weißen Fluß kann man dem Wasser drei Eßlöffel Essig zusetzen. Der weiße Fluß beruht in sehr vielen Fällen auf Blutarmut. Eine zweckmäßige milde, mehr vegetarische Nahrung, besonders Milch, Brei, Schrotbrot, Eier, wie auch gute Luft sind zu empfehlen.*)

Fig. 7. Irrigator.

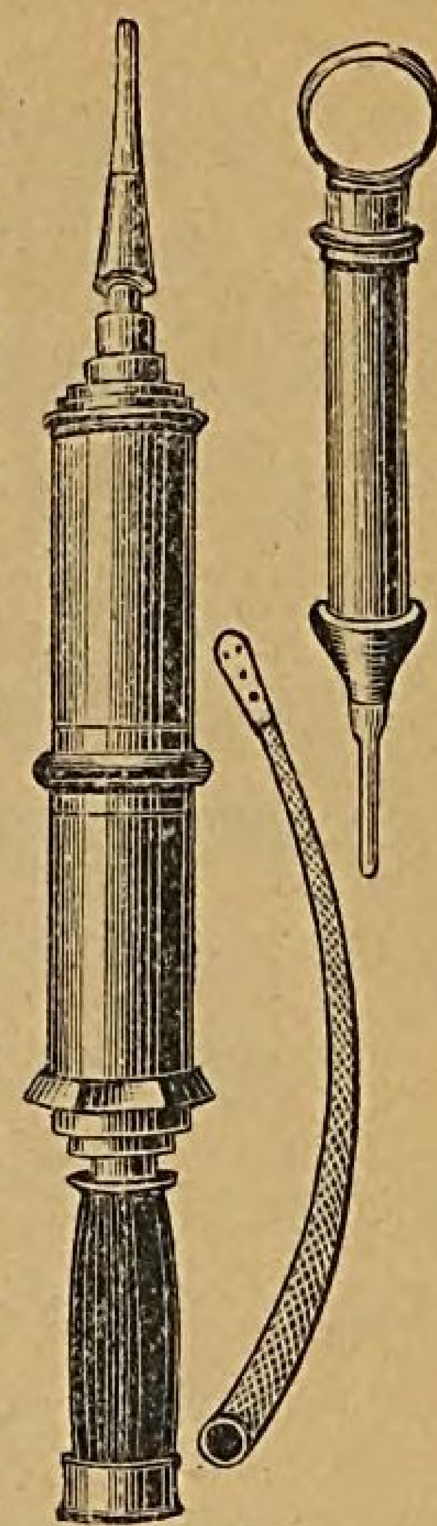


Fig. 8. Klystierspritze, Mutterrohr und Ohrenspritze.

8. Klystiere.

Die Abführmittel sind für den Darmkanal von schädlicher Wirkung. Dieselben reizen und bewirken dadurch eine Bewegung der Därme und eine Absonderung von Flüssigkeit durch die Schleimhaut. So entsteht durch einen krank machenden Reiz Stuhlgang. Dies ist doch kein natürlicher Vorgang; der öfter ausgeübte Reiz muß zur Erschlaffung, zu einer chronischen Erkrankung des Magendarmkanals führen. Also weg mit den krankmachenden Abführmitteln! — Was sollen wir aber gegen chronische Stuhlverstopfung anwenden?

1. Eine richtige Diät, Schrotbrot, gekochtes Obst, morgens nüchtern ein Glas Wasser, gekochtes Obst zur Mahlzeit und abends vor dem Schlafen sauere Milch, Buttermilch oder Kleienmus. W. Siegert empfiehlt in seiner „Naturheilkunde“ folgende Zubereitung: „Man rührt gekochte Backpflaumen durch, mischt 2 Löffel Roggen- oder Weizenkleie mit einem großen Tassenkopf Mus und genießt das Gemenge früh nüchtern und bei Tage eine halbe Stunde vor jeder Mahlzeit.“

2. Bewegungskuren, besonders Rumpfbeugen, Rumpfkreisen, Aufrichten des Körpers beim Liegen, namentlich Turnen mit dem „Largiadèr.“

3. Massage des Leibes.

4. Klystiere.

Die Entleerungsklystiere werden 1/4—1/2 l (2—4 Glas) bei Erwachsenen, 1/8 l (1 Glas) bei Kindern gegeben. Das Wasser soll ca. 25° R. haben.

*) Klara Muche, Unwohlsein der Frauen.
Klara Muche, Physische Pflichten des Ehelebens.

Nach dem Stuhlgang wird ein kühleres Bleibeklystier, 1/2 Glas von 18—20° R., verabreicht. Dieses Klystier hat den Zweck, ableitend zu wirken, und stärkt den Darm. Bei großer Hitze im Dickdarm ist es ja ganz natürlich, daß Stuhlverstopfung eintritt. Wenn nun die Hitze durch die kühlen Bleibeklystiere beseitigt ist, so wird keine Stuhlverstopfung mehr entstehen. Die kleinen Bleibeklystiere werden 2—4mal täglich gemacht, am besten nach dem Stuhlgang und abends vor dem Zubettegehen. So wird einige Wochen fortgefahren.

W. Siegert empfiehlt*), nur im Notfalle, wenn die Verstopfung oben im Dünndarm sitzt, ein Abführmittel zu geben. Ich glaube, mit einem Eßlöffel reinen Tafelöls kommt man dabei aus.

Auch bei der Diarrhöe werden Klystiere gegeben, 1/4—1/2 l einmal täglich. Diese Klystiere haben den Zweck, alte Kotmassen, welche den Darm reizen und Gase entwickeln, somit Schmerzen verursachen, zu entfernen. Weiter spülen sie die kranke Schleimhaut ab und reinigen dieselbe (wie bei den Magenausspülungen), so daß sie wieder besser verdauen kann. Der bei den Diarrhöen vorhandene Reiz im Darm, die Schmerzen, der Stuhldrang verschwinden so. Bei letzterem werden 3—4 mal täglich kleinere Klystiere von ca. 15° gegeben, und zwar 3 Eßlöffel bis 1/2 Glas Wasser. Letzterem kann man auch bei heftigem Stuhldrange eine dicke Abkochung von Leinsamenmehl oder Stärke zusetzen. Bei hochgradigen Diarrhöen ist auch Reis- oder Gerstenschleim, kühl, stündlich ein Eßlöffel, nicht minder auch einige Schluck Heidelbeerwein, wie solcher von E. Vollrath & Co., Nürnberg, in Handel gebracht wird, von günstiger Wirkung.

Eine reizlose Nahrung, welche den Stuhlgang etwas verdickt, ist überhaupt am Platze, also Albuminnährkakao, Reis, Mondamin, Haferschleim rc. Jede Nahrung, welche den Stuhlgang verdünnt, Obst, Milch, besonders saure, fette Sachen rc., sind zu vermeiden.

B. Die äußere Anwendung des Wassers und Regeln bei derselben.**)

1. Waschungen.

a. Ganzwaschung. Dieselbe ist nicht zu verwechseln mit der Abreibung, welche nicht nur thermisch, sondern auch mechanisch wirkt.

*) Siehe Bemerkung auf S. 26.

**) S. auch Naturarzt 1888, Nr. 1 und 3: „Über die Wirkung der Hydrotherapie", vom Verfasser dieses Buches.

Die Abwaschung wird am besten früh morgens angewandt, wenn der Körper noch warm ist. Man nimmt einen großen Schwamm oder ein zusammengelegtes Handtuch, wäscht zuerst Füße, Beine und Arme, dann Leib und Rücken und schließlich die Brust mit Wasser von ca. 18° R. (gebrochenem Wasser, s. S. 24). Bei sehr Empfindlichen und hochgradig Nervenschwachen kann mit Wasser von 24° begonnen und nach und nach bis zu solchem von 18° heruntergegangen werden. Die Füße, Beine und Arme können mit kühlerem Wasser abgewaschen werden, damit das Blut dahin ströme, und bei empfindlichen, schwachen, kranken Personen kann man für Leib, Rücken und Brust anfangs wärmeres Wasser nehmen. Die ganze Abwaschung soll nicht länger als eine, höchstens zwei Minuten dauern und bei einer Zimmertemperatur von nicht unter 10° R. stattfinden. Nach dem Abwaschen rate ich, sich nicht abzutrocknen, sondern entweder sich rasch anzuziehen und mindestens ¼ Stunde zu gehen, bis der Körper gut warm ist, oder noch ½ Stunde im warmen Bette zu bleiben. Letzteres ist bei schwächlichen, kränklichen Personen angezeigt. Das Nichtabtrocknen wirkt nach der Abwaschung wie eine Packung. Es entwickelt sich ein Dunst auf der Haut, welcher die Nervenenden bäht und beruhigt. Man hat nach einer solchen Waschung ohne Abtrocknen ein merkwürdiges, wohlthuendes Gefühl.

Die Abwaschung ist die mildeste Anwendung des Wassers und wird besonders bei Schwachen, Blutarmen und Nervösen verordnet. Gerade den letzteren rate ich besonders, das Abtrocknen zu lassen, da sie durch das Reiben nur erregt, durch Weglassen des Abtrocknens aber merkwürdig beruhigt werden.

Die kühlen Abwaschungen mit gebrochenem Wasser sind ein ausgezeichnetes Abhärtungsmittel. Dadurch können viele Krankheiten verhütet werden. Die meisten Erkältungskrankheiten, Hals-, Brust-, rheumatische Leiden ꝛc., sind auf eine Verweichlichung und übergroße Empfindlichkeit der Haut zurückzuführen. Bei der geringsten plötzlichen Temperaturdifferenz, bei dem Wechsel des Aufenthalts in einem wärmeren und kühleren Raume, bei dem kleinsten Luftzug treten diese Erkrankungen auf. Werden aber täglich kühle Waschungen vorgenommen, und wird eine Unterkleidung getragen, die nicht verweichlicht (s. Wollleinen S. 9), so können die genannten Krankheiten meistens verhütet werden. Unsere Kinder und uns Erwachsene sollten wir darum täglich am ganzen Körper mit gebrochenem Wasser abwaschen. Wenn wir gefragt werden, wie oft wir die Ganzwaschung vornehmen sollen, so antworten wir

bei chronischen Krankheiten, wie z. B. bei Nervenschwäche, 1—2 mal täglich, bei akuten Krankheiten, wie Typhus, Lungenentzündung, Scharlach, Masern, Rose ꝛc. mit starkem Fieber, öfter am Tage, manchmal jede halbe Stunde. Auch hier empfiehlt es sich, daß man sich nicht abtrocknet, da die Abwaschung dann von größerer Wirkung ist.

b. Die Teilwaschungen betreffen nur einen bestimmten Teil des Körpers. Bei chronischen Lungenerkrankungen wird 1—2 mal täglich, bei Lungenentzündungen bis halbstündlich z. B. die Brust, bei Gelenkrheumatismus werden 3—4 mal täglich die schmerzhaften Gelenke, bei Gesichtsrose wird das Gesicht ꝛc. gewaschen. Die Temperatur des Wassers beträgt 18—24 ° R., je nach der Empfindlichkeit der krankhaften Körperstelle. Großes Gewicht soll man besonders bei Kopfleiden und beim Ausfallen der Haare auf gründliche Waschung der Kopfhaut legen. Es werden hierdurch nicht nur die Haarwurzeln gekräftigt, sondern auch viele Krankheiten, insonderheit aber Kopfschmerzen, Migräne, Hautjucken ꝛc. bei regelmäßigen Waschungen vermieden werden. Da es jedoch oft, namentlich bei langem Haar, schwierig und mühsam ist, die Kopfhaut auch nur oberflächlich rein zu erhalten, empfiehlt es sich, bei der Waschung des Kopfes eine Viktoriawaschmütze von der Firma Heinemann & Co., Barmen, wie sie nebenstehend abgebildet ist, zu gebrauchen, wobei die Kopfhaut ohne jedwede fremde Hilfe sowohl mit, als auch ohne Haarzopf gereinigt werden kann. Die geräumige Mütze hat einen doppelten Rand; es werden die etwa durch den oberen Rand durchsickernden Tropfen in dem zweiten Rande gesammelt und gehen durch eine Rinne in das Anhängsel hinten an der Mütze.



Fig. 9.

Es werden dann — falls die Damen die Kopfwaschung angekleidet vornehmen .— die Kleider ꝛc. nicht naß. Auch beim Baden außer dem Hause empfiehlt sich die Viktoriawaschmütze, da Damen und Kinder das lange Kopfhaar hineinlegen und so trockenen Kopfes die Badeanstalt verlassen können, ohne daß sie sich bei Kälte oder stürmischer Witterung Erkältungen und deren Folgen auszusetzen haben.

c. Das Barfußgehen ist bei manchen Krankheiten von ausgezeichneter Wirkung. Es soll dadurch besonders eine Ableitung des

Blutes nach den Füßen bewirkt werden. Namentlich bei Kongestionen mit Ohrensausen, Schwindel und Kopfschmerz giebt es kein besseres Mittel. Bei Leuten, welche ein Gehirnschlag getroffen hat, oder welche dazu eine natürliche Anlage haben, die sich besonders durch rotes Gesicht, Schwindel, Ohrensausen 2c. charakterisiert, ist es oft mit Erfolg von mir verordnet worden.

Vor allem aber rate ich, das Barfußlaufen, welches ja für manche Krankheit ein gutes Heilmittel ist, nicht zu übertreiben. Es ist durchaus nicht bei allen Kranken und nicht bei jeder Krankheit anzuwenden und kann auch oft Schaden bringen. Besonders Lungenkranke können sich dadurch leicht Erkältungen zuziehen und ihr Leiden nur noch verschlimmern. So habe ich in Wörishofen den zehnjährigen Knaben eines Grafen gesehen, dem wegen Hustens Barfußlaufen verordnet worden war. Man sagte, das Kind solle dadurch abgehärtet werden. Zwei Tage darauf wurde ich von dem Grafen abends spät zu seinem Söhnchen gerufen. Das Kind bekam fast keine Luft mehr; denn der Husten hatte sich infolge einer Erkältung durch das Barfußlaufen bedeutend verschlimmert.

Das Barfußgehen findet gewöhnlich im nassen Grase ca. $1/2$ Stunde lang statt, 1—2 mal täglich; auch auf mit Wasser besprengten Steinen und im Schnee kann es ausgeführt werden, dann jedoch nur ca. 3 Minuten lang.

2. Kalte Aufschläge (Kompressen).

Die kalten Aufschläge macht man mit einem Taschentuch oder einem 4 mal zusammengelegten Handtuch, welche in kaltes Wasser getaucht und sobald sie heiß geworden sind, gewechselt werden müssen. Dieselben haben den Zweck, die Entzündung und die Hitze an einem bestimmten Körperteil herabzusetzen und die Blutzirkulation an dieser Stelle zu beschränken. Wenn wir z. B. bei einer Gehirnentzündung kalte Aufschläge auf die Stirn machen, so bekämpfen wir dadurch die Entzündung und verringern die Hitze (das Fieber) an der Stelle. Wenn wir bei Kopfkongestionen Aufschläge auf die Stirn legen, so suchen wir dadurch die Blutzirkulation an der Stirn abzuschwächen. Wir machen aber nicht nur diese Kompressen auf die Stelle, die erkrankt ist, bei Kopfkongestionen also auf die Stirn, um das Blut wegzudrängen, sondern auch auf den Hals und die Herzgegend, also auf Gegenden, die von der entzündeten Stelle entfernt sind, um den Blutzufluß zu der entzündeten Stelle im Kopf zu vermindern.

Die kalten Aufschläge sind darum bei der Krankenbehandlung von äußerst wichtiger Bedeutung. Sie werden bei allen Krankheiten angewandt, bei welchen eine Entzündung oder ein vermehrter Blutzufluß nach einem Körperteil vorhanden ist, z. B. bei Unterleibs-, Lungen- und Gehirnentzündung, Gesichtsrose, Entzündung der Glieder, Arme, Beine, Finger, Zehen, Gelenke, der Augen 2c., weiter bei allen fieberhaften Krankheiten, z. B. Scharlach, Masern, Typhus, besonders auf den Kopf, den Unterleib 2c.

Das Auflegen von Eis ist auf jeden Fall zu verwerfen, da es gerade das Gegenteil von dem bewirkt, was man erreichen will; denn es erweitert die Blutgefäße und vermehrt den Blutzufluß zu dem behandelten Körperteile, statt ihn zu vermindern, wie dies die öfter gewechselten kalten Aufschläge thun.

3. Packungen.

Die Packungen (feuchten Einwickelungen) unterscheiden sich von den (kalten) Kompressen dadurch, daß auf das nasse leinene oder rohseidene Tuch in Größe eines Handtuches noch ein wollenes Tuch, eine Flanell- oder wollene Decke kommt. Die Packungen gehen auch gewöhnlich um den Körper oder einen Körperteil vollständig herum. Nur ausnahmsweise kann es bei sehr Empfindlichen und sehr schwer Kranken vorkommen, daß z. B. bei Brust- und Unterleibspackung der Rücken frei bleibt. Manchmal werden die Packungen mit den kalten Aufschlägen kombiniert; bei einem bösen, entzündeten Finger werden z. B. kalte Umschläge alle 2 Minuten um den Arm gemacht, damit weniger Blut zu dem kranken Finger gelangt, und der Finger wird mit einem in 28gradiges Wasser getauchtem Taschentuch umhüllt und darauf mit Flanell verbunden. Diese Packung wird alle 3 Stunden gewechselt.

Hauptsächliche Regeln bei der Anwendung der Packungen sind:

a. Die Packung soll nur am warmen Körper oder an warmen Körperteilen vorgenommen werden. Die größte Wirkung der Packungen hat man morgens vor dem Aufstehen, wenn der Körper durch die Bettruhe gut erwärmt ist. Nicht ganz warme Körperteile müssen vor dem Anlegen der Packung künstlich erwärmt werden, und zwar durch warme Flaschen (Krüge), warme Deckel, Leibwärmflaschen (Fig. 10), Tücher 2c.

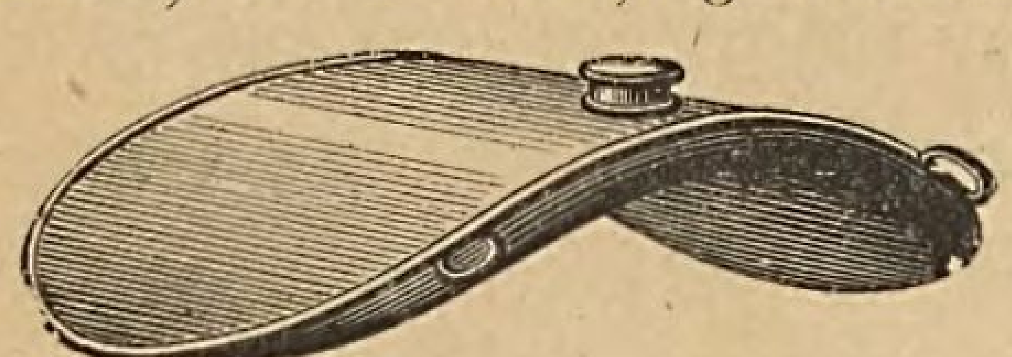


Fig. 10. Leibwärmflasche.

b. Die Temperaturen des Wassers bei den Packungen sollen bei akuten Kranken 22—16°, im Durchschnitt also 18° R., bei chronischen Kranken 25—18°, im Durchschnitt also 22° R. betragen. Damit wir eine

Zahl angeben, welche im Durchschnitt für verschiedene Wasseranwendungen die Temperatur bezeichnet, so haben wir in 22° R. die durchschnittliche Temperatur bei Packungen, Halbbädern, Gurgelungen, Klystieren, Einspritzungen ꝛc.

c. Arme und Beine sollen nur selten mit dem Handtuch oder Leinentuch umwickelt werden, da sie sich schwerer erwärmen als der Rumpf. Es empfehlen sich zu solchen Packungen die rohseidenen Binden, da Rohseide nicht so kühlt wie Leinen, sie deshalb auch angenehmer empfunden werden. Das wollene Tuch, der Flanell oder die Bettdecke sollen immer mehrere Centimeter über das nasse Handtuch oder Leinentuch vorstehen, also größer sein; sie sollen fest anliegen und das nasse Tuch gut decken.

d. Die Packung bleibt mindestens so lange liegen, bis der Körper vollständig erwärmt ist. Kommt diese Wirkung (Reaktion) nicht zu stande, so muß der Körper durch Einlegen von Bierflaschen oder nach den Körperteilen geformten Wärmflaschen, welche mit heißem Wasser zu füllen und zwischen das nasse Tuch und die Wolldecken zu legen sind, künstlich erwärmt werden. Die Wegnahme der Packungen wird dadurch angezeigt, daß Schweiß eintritt. Sie sollen darum 1—2 Stunden, im Durchschnitt 1½ Stunde liegen bleiben. Manchmal können einzelne Packungen, z. B. der Leibumschlag, die Kreuzpackung, Wadenpackung ꝛc., die ganze Nacht liegen bleiben, damit der Patient durch den Wechsel in seiner Ruhe nicht gestört werde. Sie sind stets abzunehmen oder zu wechseln, sobald der Patient unter ihnen unruhig wird.

e. Nach der Packung ist eine Abwaschung mit gebrochenem Wasser (s. S. 24) oder ein Halbbad von ca. 24° 5 Minuten lang zu machen. Die Halbbäder sollen 22—25° betragen, bei schwachen Patienten 25°, bei starken bis zu 22°. (S. S. 44.)

Die hauptsächliche Wirkung der Packungen besteht

a. in der Anregung der Hautthätigkeit. Es wird mehr Kohlensäure und Wasser durch die Haut ausgeschieden, die Harnausscheidung vermehrt, der Stoffwechsel angeregt; die Packungen, und zwar die Ganzpackungen, sind darum von vorzüglicher Wirkung, um den Stoffwechsel anzuregen, besonders bei Ernährungsstörung, bei Blutarmut, Skrophulose, Nervenschwäche, Fettsucht ꝛc. Die Packungen brauchen dabei nur ca. 1 Stunde zu liegen. Sollen sie bei Krankheiten Ausscheidungen bewirken, namentlich bei Nierenleiden, Skrophulose und Syphilis, so müssen sie ca. 2 Stunden liegen bleiben, um viel Schweiß hervorzurufen.

b. Die Packungen haben eine ableitende Wirkung. Sie entlasten edlere Organe, so bei Herz-, Gehirn-, Leber-, Darmleiden, Lungenentzündung 2c., und führen das Blut nach der Haut oder nach dem eingewickelten Körperteil, z. B. die Wadenpackungen, der Leibumschlag bei Kopfkongestionen 2c.

c. Sie wirken beruhigend bei Schmerzen, großer Erregung, Hustenreiz 2c., bei Rheumatismus, Neuralgien.

d. Sie setzen, da sie eine um ca. 10° niedrigere Temperatur als die Blutwärme haben, das Fieber herunter. Man nimmt bei fieberhaften Krankheiten 3—4fache Umhüllungen, welche in Wasser von ca. 18° R. getaucht worden sind. Durch die Packungen beim Fieber, welches nichts anderes als eine verminderte Wärmeabgabe durch vermehrte Zusammenziehung der Hautgefäße ist, werden letztere erweitert, und der Patient wird zu gehöriger Wärmeabgabe bei der nachfolgenden Abwaschung oder bei dem Halbbade vorbereitet. Die Packungen sind darum von großer Wirkung bei allen fieberhaften Krankheiten, z. B. bei Masern, Scharlach, Diphtheritis, Lungenentzündung, Typhus 2c. Sie werden 2—6mal täglich angelegt, wenn die Temperatur 39° C.*) und darüber beträgt.

Die Arten der Packungen. — Die wichtigste von allen ist

a. der Leibumschlag.

Diese Packung wird so angelegt, daß sie entweder nur 20 cm breit um den Unterleib und Magen zu liegen kommt. Man taucht das leinene oder rohseidene Zeug in Wasser von 18—24° R., legt dasselbe um und darüber ein Stück Flanell, so daß die Bedeckung einige Finger breit über das leinene Zeug hinausragt, gut anliegt und keine Falten bildet. Wird eine ganz schmale Packung um den Magen gemacht, z. B. bei Magen- und Leberleiden, so kann man am Tage damit umhergehen.

Der Leibumschlag ist ein vorzügliches Mittel bei allen Kopf- und Halsleiden, bei Diphtheritis, Croup, Herz-, Lungen-, Magen-, Darm-, Leber-, Nierenleiden, Hämorrhoiden, Krämpfen, Brechdurchfall der Kinder, fieberhaften Krankheiten, Masern, Scharlach, Lungenentzündung. Bei jeder Unpäßlichkeit rate ich, einen Leibumschlag anzulegen; es wird das Unwohlsein in den meisten Fällen dadurch verschwinden.

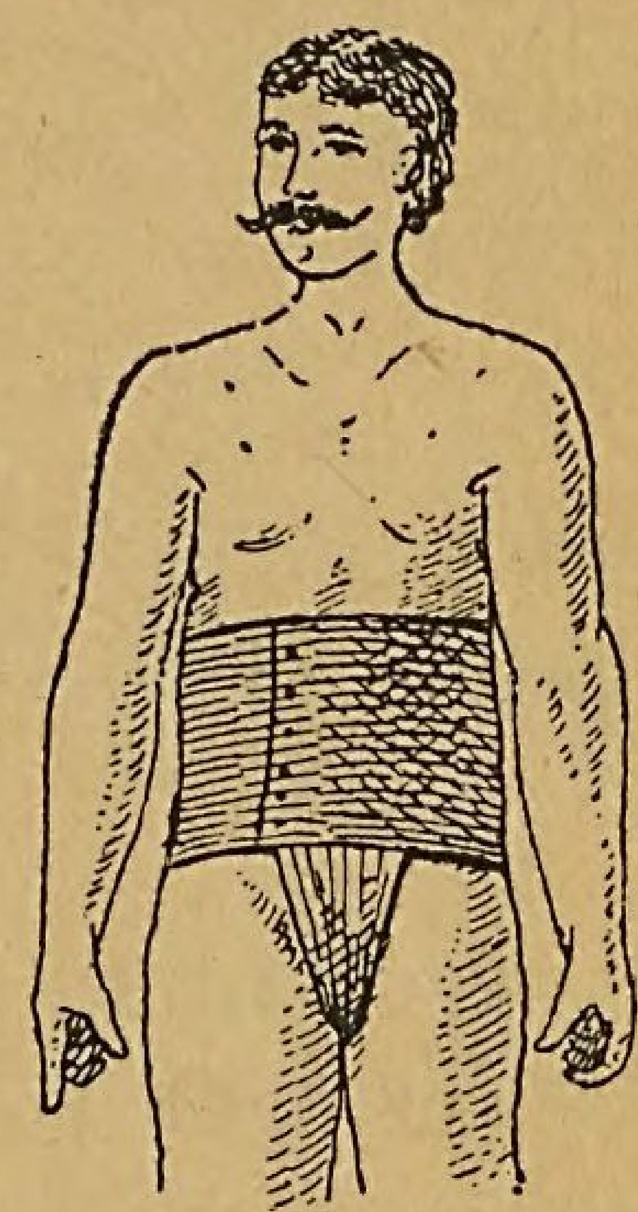
*) Die Fieberthermometer zeigen Grade nach C. an, s. Bemerkung auf S. 18.

Bei Verdauungsbeschwerden, Gasbildungen und Schmerzen im Unterleib giebt es gleichfalls kein besseres Mittel als diesen Leibumschlag. Bei allen Frauenkrankheiten findet er erfolgreiche Anwendung.

b. Die Kreuzpackung

wird so angelegt, daß an ein wollenes oder leinenes Stück Zeug in der Mitte ein halb so langes angenäht wird. Zuerst wird das leinene, in 24gradiges Wasser getauchte Stück an- und dann das in derselben Form zugerichtete trockene wollene darübergelegt.

Die Kreuzpackung ist von vorzüglicher Wirkung bei Blasen- und Geschlechtskrankheiten. Daneben werden die kranken Teile mit Wasser von 24° R. ausgespritzt und mit gebrochenem Wasser abgewaschen.


Fig. 11. Kreuzpackung.

Die Kreuzpackung ist ebenso wichtig wie der Leibumschlag bei sämtlichen Frauenkrankheiten. Besonders die Schmerzen im Unterleib und im Kreuz werden dadurch beseitigt. Bei fehlender und bei schmerzhafter Periode leistet sie sehr häufig in Verbindung mit heißen Bierflaschen, heißem Sand oder Kleiensäckchen auf dem Rücken, ebenso wie die Dampfkompresse außerordentliches.

c. Die Fuß-, Waden-, Bein-, Hand- und Armpackungen

wirken vorzüglich bei Kongestionen mit Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrensausen, Schlaflosigkeit, ebenso bei der Entzündung und Erkrankung aller wichtigen Organe, des Gehirns, des Herzens, der Lunge, des Unterleibs ꝛc., durch die Ableitung des Blutes nach den Extremitäten (Armen und Beinen). Da das Blut nach den letzteren geführt werden soll, sind ebenso, wie die Waschungen, auch die Packungen derselben kühler vorzunehmen als die der anderen Teile des Körpers. Sowohl Waschungen, als Einpackungen der Arme und Beine sind 20gradig zu machen. Die nasse Einlage aus Leinen oder Rohseide soll auch nicht so dick genommen werden, wie bei den Rumpfpackungen (s. S. 39), und soll länger, mindestens 3 Stunden lang, liegen bleiben, damit sie sich gut erwärmt.

Bei den Fuß- und Wadenpackungen werden am besten ein Paar gut ausgerungene baumwollene Strümpfe angezogen, darüber ein Paar trockene wollene, die aber in der Wade etwas länger sein müssen.


Fig. 12. Rumpf- und Wadenpackung.

Bei den Bein- und Armwickelungen rate ich, ein gut ausgerungenes, feuchtes leinenes Tuch oder eine rohseidene Binde nur einmal umzuschlagen und darüber eine handbreite Flanellbinde zu wickeln, welche sich besser an das Glied anlegt und dieses so mehr von der Luft abschließt als ein Stück Flanell. Man kann diese Art der Packung auch bei der Wadenpackung vornehmen.

d. Die Kopf- oder Gesichtspackung wird so ausgeführt, daß ein nasses Taschentuch oder eine zusammengelegte Binde aus Rohseide auf die kranke Stelle gelegt und durch eine Schlafmütze oder Flanellbinde festgehalten wird. Empfehlenswert sind bei dieser Packung auch Rabes Kopfwärmer aus Trikot. Von vorzüglicher Wirkung ist genannte Packung bei Zahn-, Gesichts- und Kopfschmerzen.

e. Die Halspackung.

Ein 4mal zusammengelegtes Taschentuch oder ein rohseidener Halspack wird in gebrochenes Wasser getaucht, gut ausgerungen, um den Hals gelegt, darüber eine kurze Flanellbinde gebunden. Der Wickel bleibt 2—3 Stunden liegen und ist von vorzüglicher Wirkung bei Heiserkeit, Rachenkatarrh, Mandelentzündung mit Schluckbeschwerden, im zweiten Stadium der Diphtheritis und des Croup, wenn die Schwellung abgenommen hat. Im ersten Stadium sollen lieber oft gewechselte kalte Aufschläge gemacht werden. Bei Kopfschmerzen und Schwindel, Ohnmachten 2c., welche auf einen Blutmangel im Gehirn zurückzuführen sind, wirken die Halspackung, sowie warme Umschläge, Dampfdouchen und Dampfkompressen auf den Hals und die Stirne sehr gut.

f. Die Brustpackung.

aa. Der Shawl. Man nimmt zwei viereckige Tücher, ein leinenes und ein wollenes, faltet jedes zu einem dreieckigen Tuche zusammen, taucht das leinene in Wasser von 24°, legt dasselbe, nachdem es ausgerungen ist, so über den Rücken, wie die Bauernmädchen die dreieckigen Tücher tragen, und dann das wollene Tuch darüber.

bb. Der Brustwickel. Um die Brust werden ein in 24gradiges Wasser getauchtes Handtuch oder ein rohseidener Brustumschlag und darüber eine Flanellbinde gelegt.

cc. Die Schulterpackung (der schottische Umschlag). Ich lasse zur Anlegung einer solchen Packung zwei Handtücher nehmen. Dieselben werden in 24gradiges Wasser getaucht und gut ausgerungen; dann wird das eine Handtuch über die rechte, das andere über die linke Schulter gelegt. Das Ganze wird dann mit einer zwei Hände breiten Flanellbinde oder einer seidenen Leibbinde eingebunden, so daß die Tücher gut bedeckt und gegen Luft abgeschlossen sind.

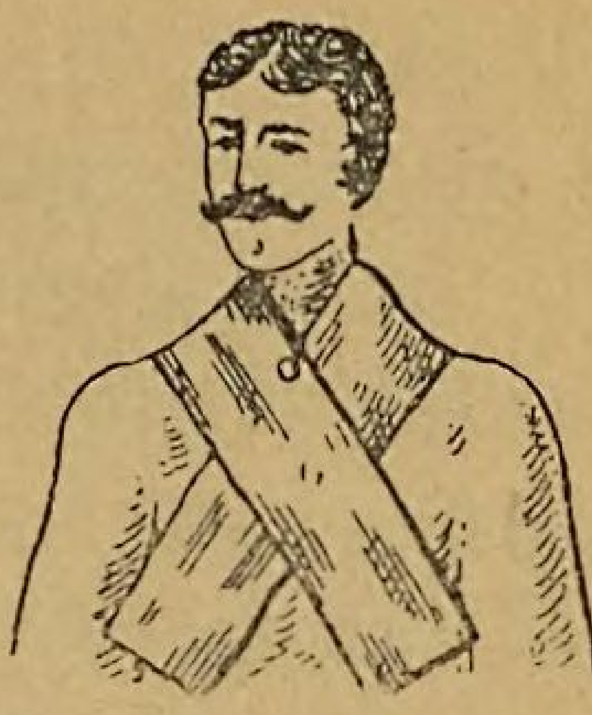


Fig. 13. Schulterpackung.

Die Brustpackung (der Shawl, der Brustwickel und der schottische Umschlag) aus Leinen oder Rohseide wird zweistündlich erneuert oder bleibt, wenn abends angelegt, über Nacht liegen. Wird sie unangenehm, so nehme man sie in der Nacht fort, lasse aber eine Abwaschung von 22° folgen. Sie findet Anwendung bei allen Brustleiden, als Lungenentzündung, Brustfellentzündung, Lungenschwindsucht, Luftröhrenkatarrh ꝛc. In Verbindung mit Bein- und Armpackung wird die Brustpackung auch zum Ableiten angewandt, z. B. bei Gehirnentzündung, Gehirnschlag, Unterleibsentzündung ꝛc.

g. Die Rumpfpackung oder der kurze Wickel

ist eine Packung, bei welcher (s. Fig. 12) der Umschlag von der Achselhöhle bis zur Hüfte (nach Kneipp bis zu den Knien) geht. Statt seiner (des kurzen Wickels) läßt Kneipp manchmal einfach ein nasses Hemd anziehen und den Patienten 1—2 Stunden im Bett darin liegen.

h. Die Dreiviertelpackung und die Ganzpackung.

Die Dreiviertelpackung unterscheidet sich von der Ganzpackung

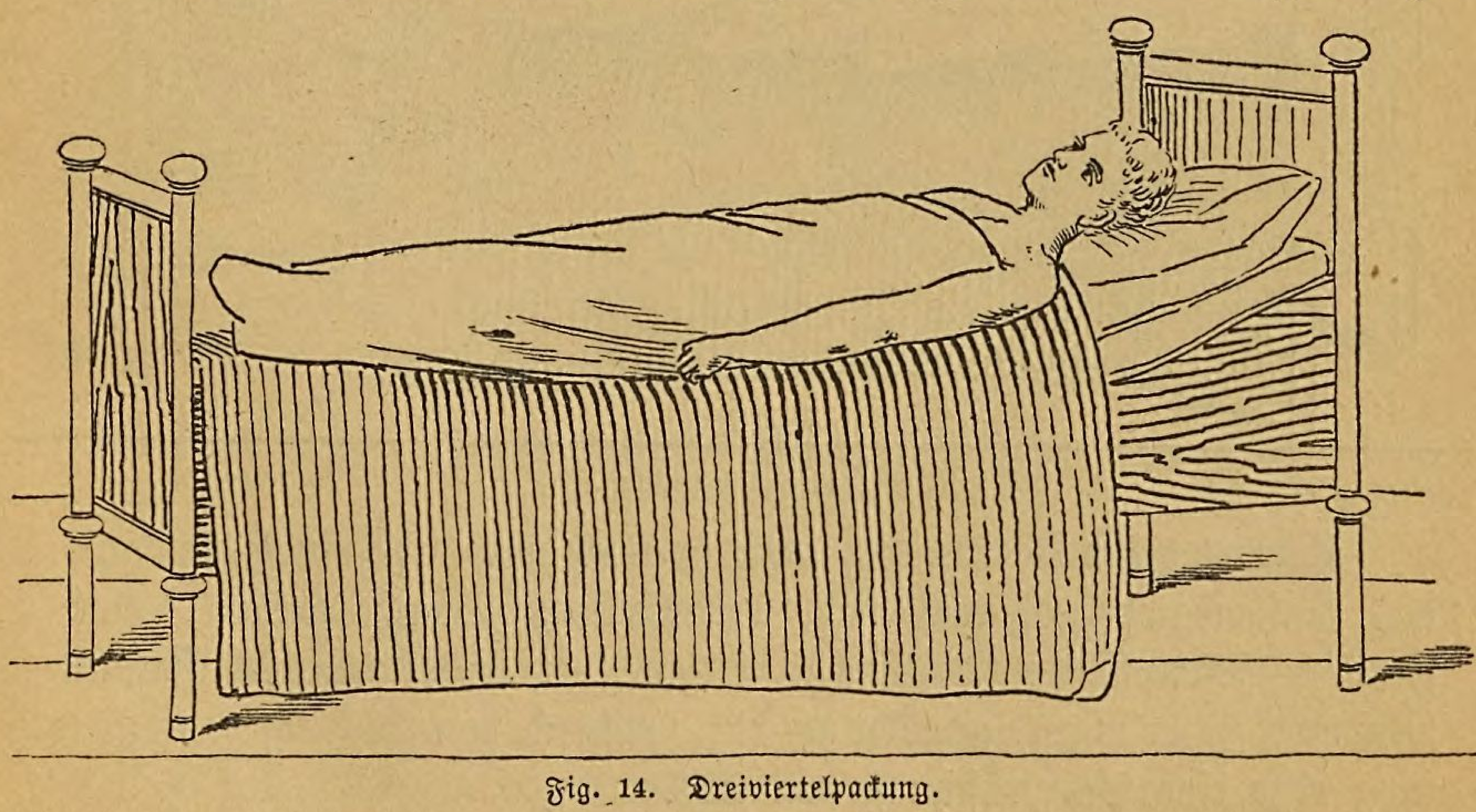


Fig. 14. Dreiviertelpackung.

dadurch, daß bei ersterer die Arme frei sind, bei letzterer die Arme, die Schultern und der Hals mit eingepackt werden.

Beide Packungen haben ihre hauptsächlichste Anwendung bei fieberhaften Krankheiten. Bei Kindern wird man die Dreiviertelpackung vorziehen, da dieselben in der Ganzpackung sehr oft unruhig werden. Auch bei der Skrophulose und der Syphilis finden die Dreiviertelpackung und die Ganzpackung häufige Anwendung, um die Haut zur Thätigkeit und Ausscheidung anzuregen. Dabei bleibt der Wickel 1—3 Stunden, bei fieberhaften Krankheiten nur ca. $1/2$—1 Stunde liegen. Die Temperatur des Wassers beträgt beim Fieber 28°, bei chronischen Krankheiten dagegen 22° R.; bei Kindern wird die Temperatur etwas höher, also ca. 24°, genommen. Erwärmen sich die Kranken in den Packungen nicht recht, so können außerhalb an die wollene Decke 3—7 mit heißem Wasser gefüllte Steinflaschen (s. Fig. 24) gelegt werden. Eine Flasche wird quer vor die Füße gebracht, die anderen längs der Beine und des Rumpfes. Darüber sind noch 1 oder 2 wollene Decken zu hüllen, so daß der Patient in 2 oder 3 wollenen Decken liegt. Erwärmt er sich so noch nicht genügend, so kann vor der Packung auch ein 10 Minuten lang dauerndes Kastendampfbad gemacht und der Kranke so zuerst angewärmt werden.

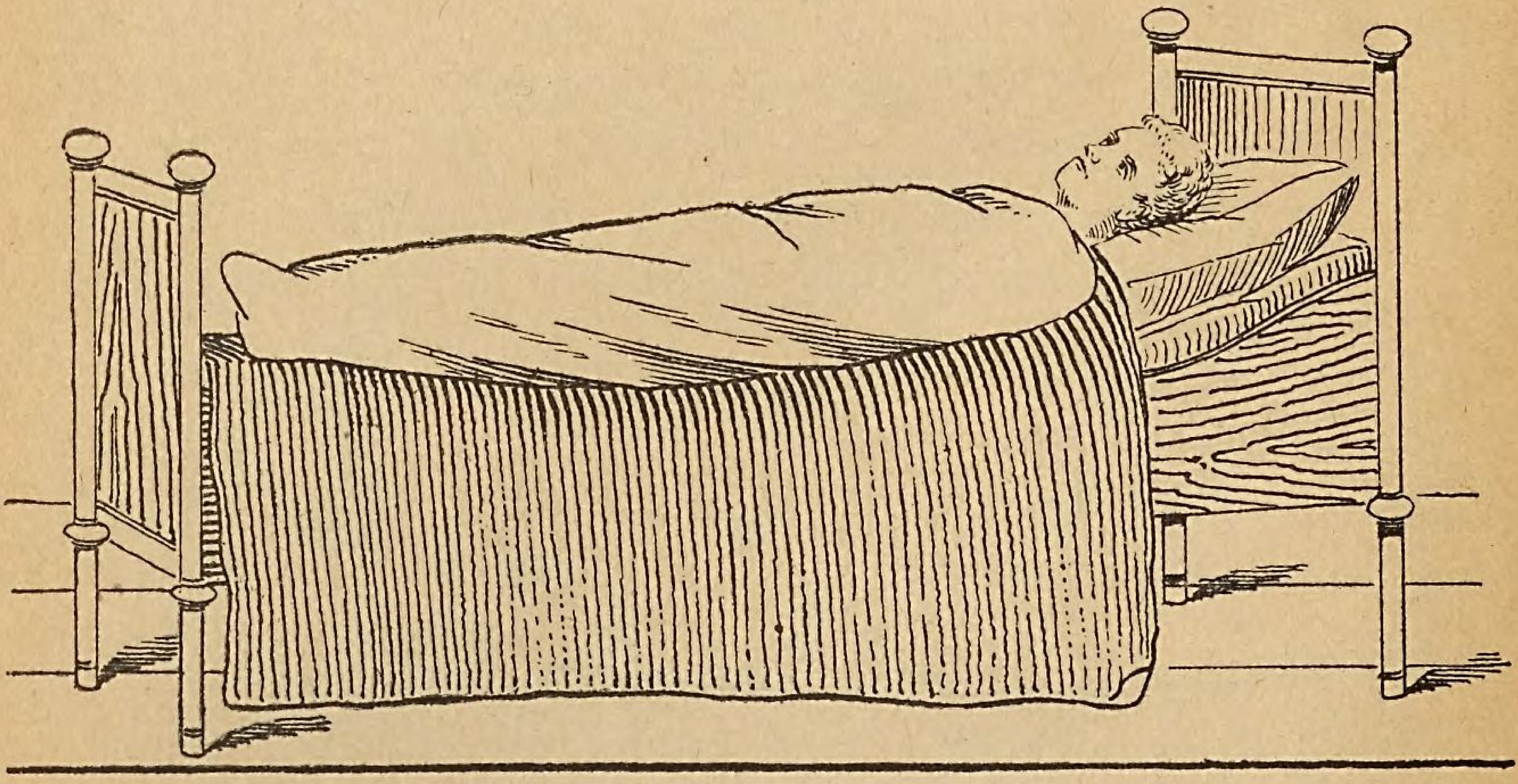


Fig. 15. Ganzpackung.

Erwärmt der Patient sich auch so noch nicht vollständig, so kann das Kastendampfbad auch nach der Packung gemacht werden. Auf sämtliche Dampfbäder, Packungen 2c. hat aber eine kühlere Wasseranwendung zu erfolgen, gewöhnlich ein Halbbad von 25° 10 Minuten lang oder eine Ganzwaschung von 22°.

Erwärmen sich bei den Packungen bloß die Beine nicht, so werden dieselben nicht in das nasse Tuch, sondern nur in die wollenen Decken mit eingeschlagen.

4. **Wasserbäder.**

a. Das Kopfbad

wird in der Weise angewendet, daß man ein Gefäß mit Wasser von 25° R. auf einen Stuhl stellt und den Kopf so hineinsteckt, daß die Haare ins Wasser kommen. Der Hinterkopf wird mit der hohlen Hand begossen. Diese Kopfbäder sind in der Praxis sehr wichtig bei Ausschlag auf dem Kopf mit Geschwürbildung, bei Unreinlichkeit, bei Schuppen der Kopfhaut, bei Kopfläusen rc.; im letzteren Falle wird der Kopf am besten mit Schmierseife (grüner Seife, Weberseife) eingerieben oder mit heißem Essig gewaschen. Man läßt die Kopfbäder 2—3mal täglich in jedesmaliger Dauer von 5 Minuten machen. Gleich nachher Abwaschung des Kopfes mit kaltem Wasser. Bei Kongestionen mit Kopfschmerzen, Ohrensausen, Schwindel kann auch kaltes Wasser genommen werden. Die Bäder dürfen aber dann nur 1 Minute dauern. Man lese auch nach: Pflege der Kopfhaut (s. S. 32, Viktoriawaschmütze).

b. Das Augenbad

ist sehr wichtig für die Behandlung sämtlicher Augenkrankheiten. Man nimmt ebenfalls Wasser von 25°, stellt das Gefäß aber etwas höher und taucht nur die Stirne und das Gesicht ein, und zwar 10mal hintereinander, 3mal täglich. Nach diesen Bädern müssen die Augen mit kaltem Wasser abgewaschen werden. Bei einer plötzlichen Entzündung und starken Anschwellung der Augenlider kann das Wasser auch ganz kalt genommen werden.

Eine andere Form der Augenbäder besteht darin, daß man 2 Likörgläschen oder 2 eigens hierzu konstruierte Augenbadewannen aus Glas, wie solche bei Optikern zu kaufen sind, mit Wasser von 25° füllt und 3—5 Minuten lang auf die geöffneten Augen hält.

c. Das Hand- und Armbad.

Zu diesem braucht man Wasser von 28—25° und wendet es 3mal täglich $^1/_4$ Stunde lang an. Es ist bei Entzündung und Geschwüren der Finger, der Hand und des Armes von vorzüglicher Wirkung. Man verordnet es kalt (12—15°) 3 Minuten lang, 1—3mal täglich, zum Ableiten bei Kongestionen mit Kopfschmerzen, Schwindel,

bei Entzündung edlerer Organe, Gehirn-, Lungen-, Unterleibsentzündung 2c., besonders auch bei großer Nervenschwäche, da es wenig angreift.

d. Das Fußbad.

Bei dem Fußsohlenbad wird kaltes Wasser ungefähr 2 cm hoch in ein Gefäß, am besten in einen Kübel gegossen, und die Füße werden darin 3 Minuten in der Weise gebadet, daß ein Fuß den andern reibt. Bei hochgradig Nervösen kann man auch mit Wasser von 25° beginnen und nach und nach in einigen Tagen zu kaltem, 15gradigem Wasser übergehen. Das kalte, 5 Minuten andauernde Fußsohlenbad ist ebenso wie das Fußdampfbad, das kalte Abreiben der Füße und die Massage derselben (s. d.) ein vorzügliches Mittel bei Kongestionen, Kopfschmerzen, Schwindel und besonders wirksam bei kalten Füßen.

Das warme Fußbad, bei welchem das Wasser 10—20 cm hoch steht und 30—27° warm ist, wird 1/4 Stunde lang genommen, ist sehr wirksam bei Geschwürbildung und Wundsein der Zehen und Füße und dient häufig auch als Reinigungsmittel. Nach dem warmen Fußbad ist immer eine kalte Abwaschung der Füße vorzunehmen.

e. Das Unterschenkelbad

(Wassergehen oder -treten nach Kneipp) wird meistens mit kaltem Wasser bis an die Kniee genommen und dauert 5 Minuten. Der Patient geht dabei in einer Badewanne auf und ab. Es wirkt besonders günstig bei Kongestionen mit Kopfschmerzen, Eingenommenheit des Kopfes, bei Atembeschwerden, Herzleiden 2c., bei großer Nervosität. Im letzteren Falle kann mit Wasser von 25° begonnen und nach und nach bis zu 18° heruntergegangen werden. Warme Unterschenkelbäder von 30—27° und 1/4 Stunde Dauer sind günstig bei Unterschenkelgeschwüren, welche häufig bei Krampfadern vorhanden sind.

f. Das Kniebad

(Wasserknieen) wirkt besonders ableitend wie das Unterschenkelbad und das Halbbad, darum günstig bei Kopfschmerzen, Hämorrhoiden, Lungen-, Leber-, Nieren- und Magendarmerkrankungen, bei nervösen Beschwerden 2c., da es ebenso wie das Unterschenkelbad noch weniger angreift als das Halbbad. Der Patient kniet 3 Minuten lang in einer Badewanne, welche halb mit kaltem Wasser gefüllt ist. Bei Rheumatismus und großer Nervosität kann wieder mit 25° begonnen und allmählich bis zu 18° heruntergegangen werden.

g. Das Sitzbad.

Um Sitzbäder zu nehmen, benutzt man eine Sitzbadewanne von Zink oder, wenn eine solche nicht vorhanden ist, einen Kübel oder

ein kleines Waschfaß. Das Wasser soll höchstens bis zum Nabel reichen, die Beine müssen aus dem Wasser hervor ragen und bekleidet oder warm umhüllt sein. Die Sitzbäder wirken durch die Kälte ableitend und wohlthuend auf die Zusammenziehung der Unterleibsorgane, gasaustreibend etc. Sie werden 25—18gradig 10—3 Minuten lang gegeben. Man beginnt gewöhnlich mit 25°, 10 Minuten lang, um nach und

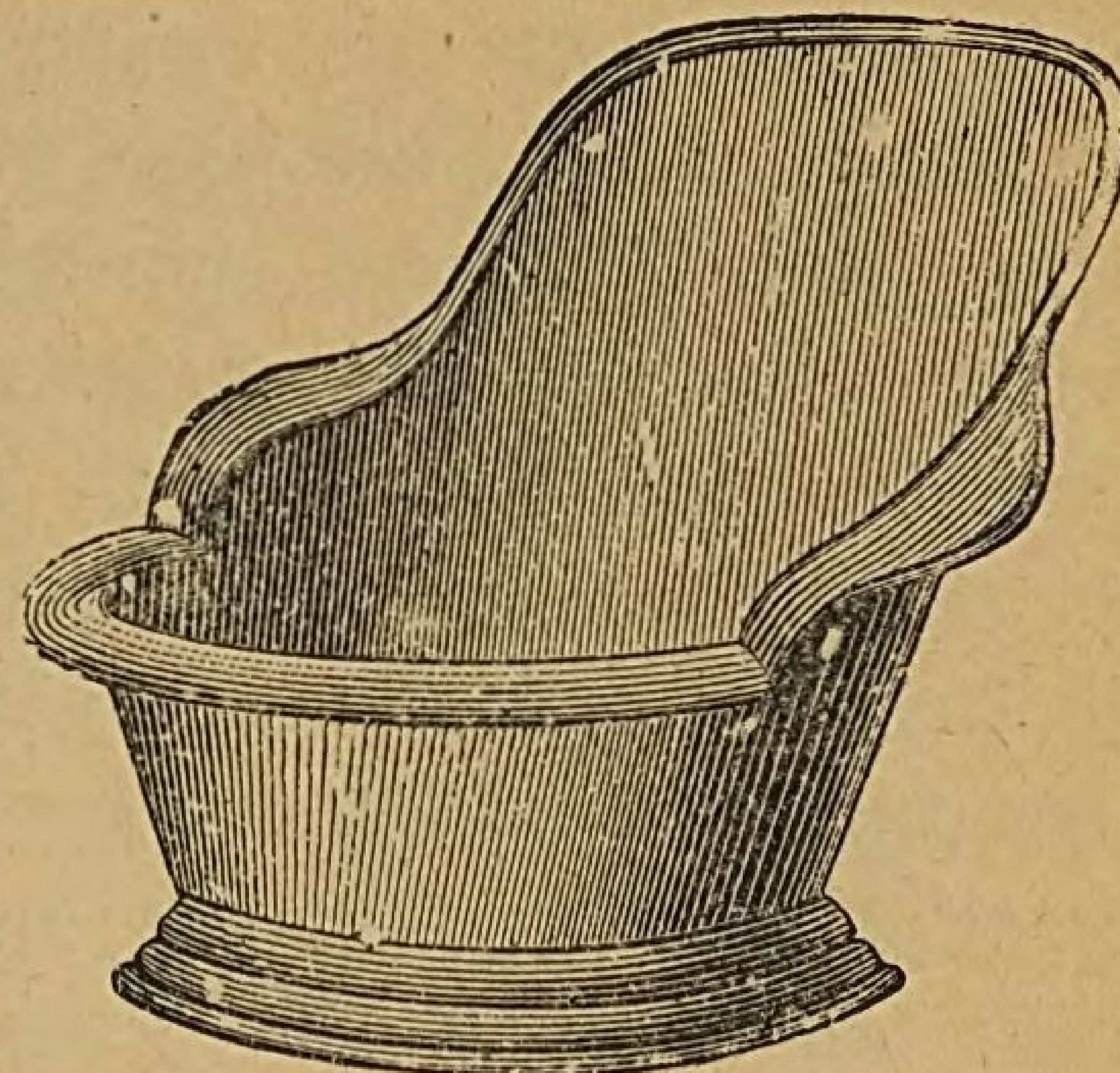


Fig. 16. Sitzbadewanne.

nach bis zu 18°, 3 Minuten lang, herunterzugehen. Ganz kalte Sitzbäder dürfen nur $^1/_2$—1 Minute lang dauern. Im Sitzbad wird der Unterleib recht durchgeknetet. Das Sitzbad ist darum von vorzüglicher Wirkung bei allen Erkrankungen des Unterleibes, besonders auch bei Frauenkrankheiten, bei Stuhlverstopfung etc. Es wirkt wie das Unterschenkelbad, das Kniebad und das Halbbad stark ableitend, ist darum wie diese von vorzüglicher Wirkung bei Kopfschmerzen, Angstgefühl, Schlaflosigkeit etc. und ist bei Erkrankungen der Lungen, des Herzens etc. als Ableitung anzuwenden.

h. Das Halbbad

ist das wichtigste von den Bädern. Es soll eine Wärme von 25—18° besitzen. Bei akuten fieberhaften Krankheiten werden die niederen Temperaturen angewendet, wobei durch Zugießen von kaltem Wasser oft bis auf 16° heruntergegangen wird, bei chronischen Krankheiten die höheren Temperaturen. In der Badewanne befindet sich Wasser etwa zwei Hände hoch. Dem Patienten wird zunächst die Stirn mit kaltem Wasser abgewaschen, oder es werden kalte Umschläge auf die Stirn gemacht, damit ihm das Blut im Bad nicht nach dem Hirn zu strömt. Wenn der Patient in der Badewanne sitzt, wird von dem Wärter mit der hohlen Hand der Oberkörper begossen, und die Schultern und der Rücken werden mit einem weichen Tuch gerieben. Während dieser Zeit wäscht sich der Patient selbst mit der Hand Leib und Brust ab. Die Beine werden ebenfalls abgewaschen, aber mehr gerieben; darauf wird der ganze Körper leicht massiert (durchgeknetet). Die Dauer des Bades beträgt 5—10 Minuten.

Bei allen fieberhaften Krankheiten, bei Masern, Scharlach, Diphtheritis, Lungenentzündung, Typhus etc., findet das Halbbad mit großem Erfolg Anwendung. Es ist dies das beste und wirksamste

Fiebermittel. Geht die Temperatur nach 5 Minuten nicht genügend herunter, so kann das Bad bis auf 10 Minuten verlängert und erstere durch Zugießen von kaltem Wasser bis auf 16° erniedrigt werden. Zu kalte Bäder haben keinen Zweck; denn sie erregen zu stark, bewirken Schlaflosigkeit, ängstigen den Patienten und greifen ihn zu sehr an. Ich habe einmal eine Patientin gesehen, welche am Typhus erkrankt war und vor lauter Angst wegen des zu kalten Bades unter dem Arm sich öfter abwusch, um den Wärtern mit dem Thermometer zu demonstrieren, daß sie kein Fieber habe, obgleich sie immer eine Temperatur von 40° C. hatte. Dies alles, weil das Bad — zu kalt war. Bei Kindern und älteren Leuten sind beim Fieber Halbbäder von 25° R. gewöhnlich hinreichend.

Die Halbbäder wirken beruhigend und ableitend bei chronischem Gelenk- und Muskelrheumatismus, bei Atembeschwerden, bei Hämorrhoiden, kräftigen den Unterleib, sind von günstiger Wirkung bei Hypochondrie, Hysterie und nervösen Zuständen. Bei nervenschwachen Personen darf man nicht mit kühleren Halbbädern beginnen; letztere vermehren die Nervosität, verursachen Schlaflosigkeit rc. Man fängt bei Nervösen darum mit Halbbädern von 25° an und geht nach und nach bis zu 22° R. herunter. Nach dem Bade findet immer eine Abgießung mit Wasser von 4° niedrigerer Temperatur statt. Zu kühleren Halbbädern als 22° rate ich höchstens bei Lähmungen, bei lange andauernden Erkrankungen, z. B. Hüftschmerzen, hartnäckigen Beingeschwüren, Muskelschwund rc.; der Patient darf dann aber höchstens eine Minute im Bad bleiben. Nach dem Halbbad ist es besonders auch bei Nervösen günstig, wenn man auf das Abtrocknen verzichtet und den Patienten tüchtig gehen läßt, bis er ordentlich warm wird.

i. Das Vollbad.

Wenn die Kranken den Wasserdruck vertragen, kann hie und da ein Vollbad gegeben werden. Dasselbe hat gewöhnlich eine Wärme von 27° R. und eine Dauer von 10 Minuten.

Kranke, welche an Rheumatismus oder an hochgradiger Nervosität leiden und kühlere Wasseranwendung, besonders die Prozeduren des Abwaschens und Abreibens nicht vertragen, wie diese im Halbbad üblich sind, fühlen sich bei dem ruhigen Verhalten in dem lauwarmen Vollbad außerordentlich wohl. Dieses ist darum ein ausgezeichnetes Mittel gegen große nervöse Erregung und Schlaflosigkeit.

5. Dampfbäder.

Es giebt zweierlei Arten von Dampfbädern, solche, bei denen feuchte Dämpfe an den Körper gelangen, und solche, bei denen nur heiße Luft den Körper umgiebt. Erstere bezeichnet man als russische, letztere als irisch-römische Bäder. In manchen Badeanstalten halten sich viele Personen behufs Vornahme dieser beiden Badearten in großen Räumen auf. Um jedoch den Kopf bei diesen Prozeduren frei zu haben, sind neuerdings Apparate in den verschiedensten Formen für den Einzelbedarf erfunden und gebaut worden, in denen entweder nur Dampf- oder nur Heißluftbäder, oder beide Arten, je nach Wunsch, verabreicht werden können. Die Apparate von Moosdorf & Hochhäusler, Berlin (s. Fig. 17—19), welche infolge ihrer Einfachheit und Billigkeit jetzt wohl am meisten bei Privat- wie Anstaltsbedarf verwandt werden, sind Lungenkranken, Blutarmen, Nervenschwachen und allen denen, welche die stärkeren Eingriffe der Heißluftkastenbäder nicht vertragen können, zu empfehlen. Als eine beachtenswerte Neuerung in der Fabrikation von Kastendampfbädern seien die in Fig. 20 abgebildeten Eger'schen kombinierten Schwitzkästen genannt, mit welchen sowohl



Fig. 17. Im Gebrauch.

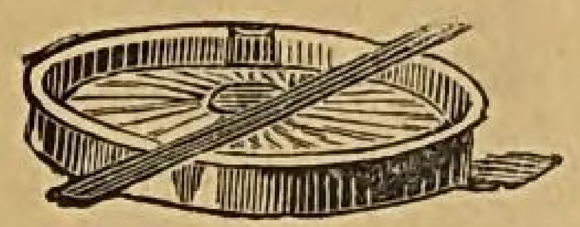


Fig. 18. Zusammengelegt.



Fig. 19 Aufgeklappt.

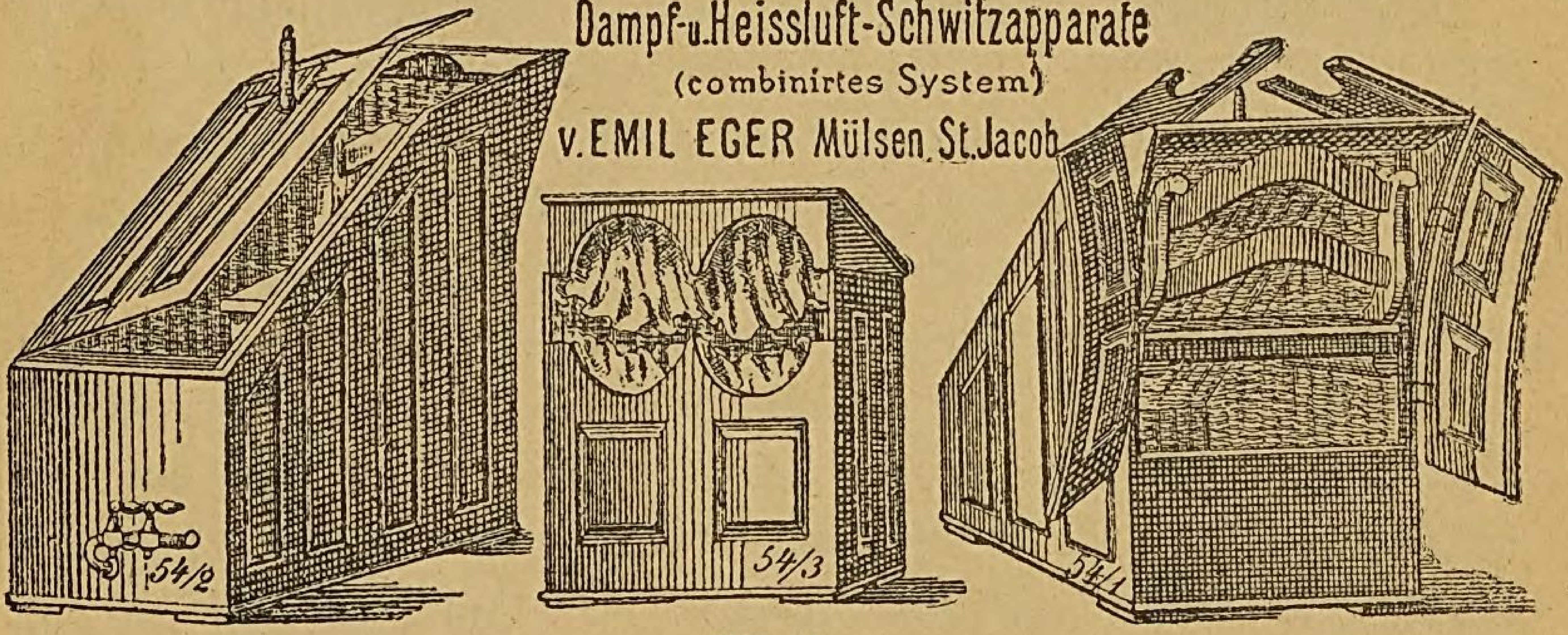


Fig. 20.

Dampfbäder als auch die noch wirksameren, jedoch aber auch mehr aufregenden Heißluftbäder verabreicht werden können.

Die Dampfbäder sind von guter Wirkung bei allen Erkältungskrankheiten, bei Schnupfen, Husten, Halsschmerzen, Ohren- und Augen-

entzündungen, bei Muskelrheumatismus, Neuralgien, besonders Hexenschuß, Hüftweh (Ischias); weiter bei allen Krankheiten, bei welchen Ausscheidungen durch die Haut hervorgerufen werden sollen, bei Syphilis, Skrophulose, Gicht, Wassersucht, Brustfellentzündung; ferner bei allen Krankheiten, bei denen Ernährungsstörungen vorhanden sind, bei Blutarmen, Bleichsüchtigen, Nervenschwachen, um die Hautthätigkeit und den Stoffwechsel dadurch anzuregen. Bei diesen Kranken sind die mildesten Formen von Dampfbädern angezeigt, um keinen Kräfteverlust herbeizuführen. Auch bei den Herzfehlern muß man mit den Dampfbädern sehr vorsichtig sein und dabei immer kalte Aufschläge auf die Herzgegend machen (s. S. 33). Es sind hier nur die am wenigsten eingreifenden Anwendungen zuzulassen; zu diesen gehören die lokalen Dampfbäder, als Dampfkompressen, Fuß-, Bein-, Hand- und Armdampfbäder, außerdem Bettdampfbäder.

a. Die Dampfkompressen

werden auf die Beine, Arme oder auf einen anderen schmerzenden Teil des Körpers aufgelegt und leisten besonders bei Gicht, Muskel- und Gelenkrheumatismus, Luftröhrenkatarrh, bei Gebärmutter- und Magenschmerzen, Ischias, Kopfneuralgien, Zahnschmerzen, Geschwüren, Entzündungen, z. B. Beingeschwüren, bösen Fingern, bei Blutgeschwüren (Furunkeln und Karbunkeln) 2c., ganz Außerordentliches. Man nimmt ein Handtuch, legt dasselbe 4fach zusammen, taucht es in Wasser von ca. 50° R., wobei man sich dabei auch des Umschlagwärmers (s. Fig. 21) bedienen kann, schlägt es in Flanell ein und legt es auf die kranke Körperstelle. Die Dampfkompresse wird alle 20 Minuten gewechselt und 2—3mal täglich 1—2 Stunden lang angewandt; darauf hat jedesmal eine kühle Abwaschung von 22° zu erfolgen. Auch mit einem Blechgefäß (s. Fig. 10), welches mit heißem Wasser gefüllt ist, kann man diese Dampfkompressen sehr praktisch durchführen. Man legt z. B. dasselbe auf den Leib und darunter ein 4fach zusammengelegtes, in warmes Wasser getauchtes Handtuch. Das Ganze wird mit Flanell bedeckt. Sobald das Wasser in dem Blech kühl wird, muß es erneuert werden. Das darunter liegende Tuch soll immer feucht sein. Die Anwendung dauert 1 Stunde und wird 1—3mal täglich ausgeführt.

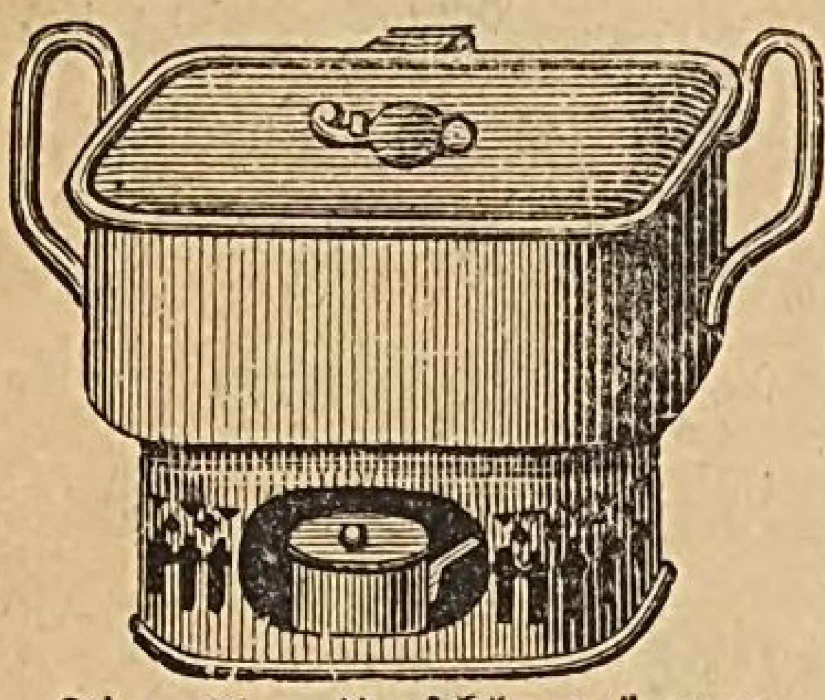


Fig. 21. Umschlagwärmer.

b. Die Fuß- und Handdampfbäder

wirken besonders durch ihre Ableitung bei Kopfschmerzen, kalten Füßen, Gesichtsschmerzen, Zahnschmerzen, Atembeschwerden 2c. Man kann

die Hand- und Fußdampfbäder einfach dadurch zu stande bringen, daß man, wie oben beschrieben, Dampfkompressen an Hände oder Füße legt.

Es giebt aber noch eine andere Form, das Eimerfußdampfbad. Bei diesem stellt der Patient seine entblößten Füße auf zwei Lineale oder ein Brettchen, die auf einen Eimer gelegt sind, welcher zur Hälfte mit kochendem Wasser gefüllt ist, hüte sich aber, mit den Füßen in das heiße Wasser zu fahren. Über Füße und Eimer hängt man eine wollene



Fig. 22. Fußdampfapparat.

Decke. Alle 5 Minuten wird ein Stück Ziegelstein, welches einige Minuten im Feuer gelegen hat, hineingeworfen. Man kann sich auch eines Fußdampfapparates, wie er in Fig. 22 abgebildet ist, bedienen und ist dabei vor der oben angedeuteten Gefahr bewahrt. Die Dauer des Eimerfußdampfbades beträgt $1/4$—$1/2$ Stunde. Wenn man nur die kalten Füße gut warm haben will, genügt $1/4$ Stunde; will man eine energisch ableitende Wirkung haben, so dauert das Bad $1/2$ Stunde. Nach dem Fußdampfbad sind Füße und Beine kalt abzuwaschen. Schwitzt der ganze Körper, so ist er ebenfalls kalt abzuwaschen, und die Kleider sind dann zu wechseln. Nach der Abwaschung ist ein kleiner Spaziergang zu machen, bis der Körper gut warm wird. Fuß- und Handdampfbäder kann man auch im Bett als Bettdampfbad vornehmen. (S. S. 48.)

c. Das Kopfdampfbad

wird so angewandt, daß ein Kübel halb mit kochendem Wasser gefüllt und auf einen Stuhl gestellt wird. In das Wasser werden alle 5 Minuten heiße Steine von Handgröße geworfen. Der Patient hat den Oberkörper entblößt und deckt über sich und den Kübel eine wollene Decke. (S. Fig. 23.) Das Kopfdampfbad dauert 20 Minuten und ist von vorzüglicher Wirkung bei Katarrhen der Mund-, Nasen- und Halsschleimhaut, bei Mandelentzündung mit Schluckbeschwerden, bei Heiserkeit und Luftröhrenkatarrh mit Husten, bei Anschwellung der Halsdrüsen, rheumatischen und schmerzhaften Erscheinungen (Neuralgien) im Genick und Kopf und im ganzen Oberkörper, bei Augenentzündungen, Schmerzen im Ohr, Ohrensausen, überhaupt bei allen Erkrankungen, die durch Erkältungen und Nässe entstehen. Das Kopfdampfbad ist somit eine Anwendungsform, welche bei den meisten Krankheiten die beste Wirkung hat. Nach dem Kopfdampfbade hat eine kalte Abwaschung des Oberkörpers zu erfolgen.

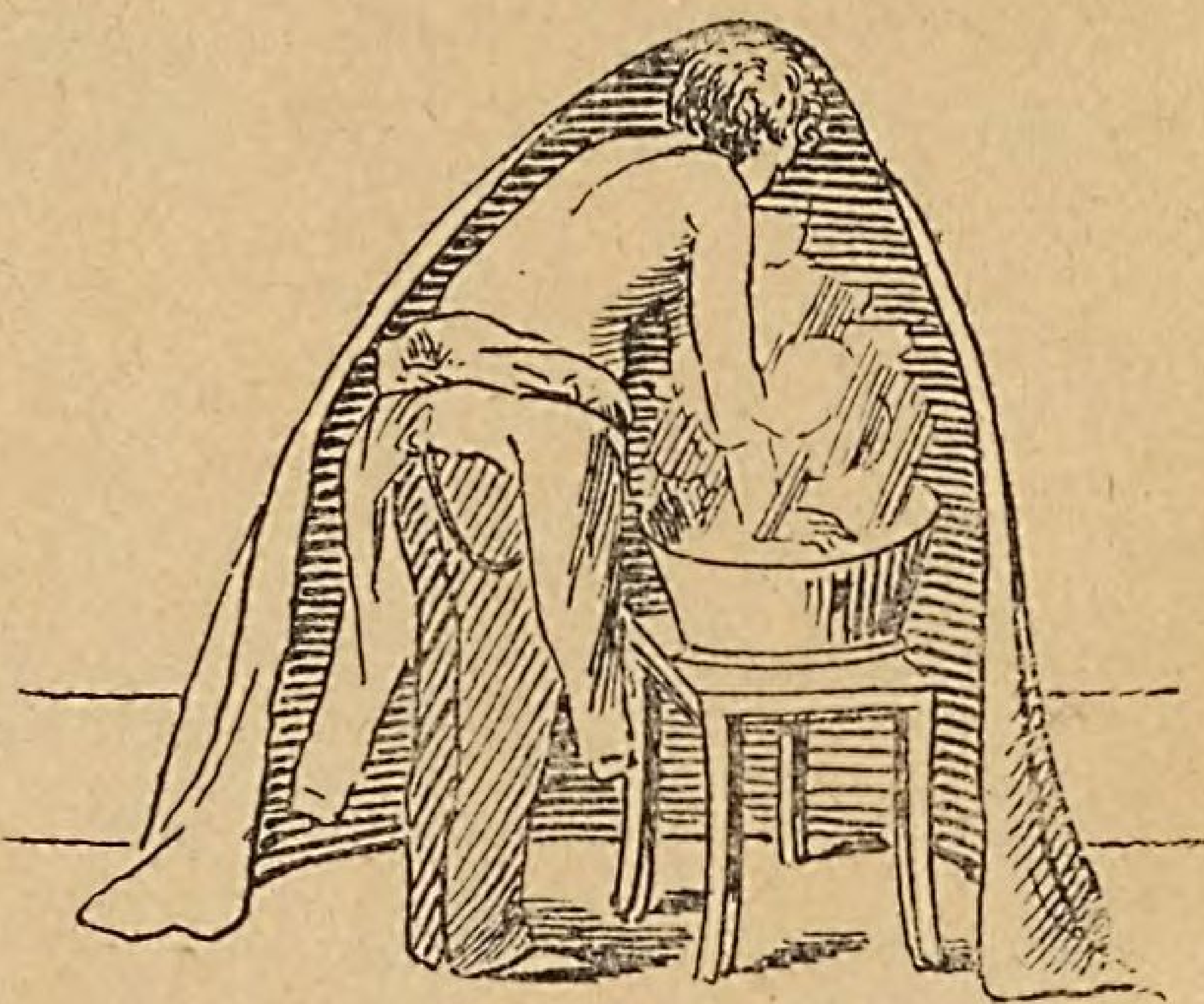


Fig. 23. Kopfdampfbad.

d. Das Bettdampfbad.

Man füllt 3—7 Flaschen oder Krüge mit Wasser von ca. 50° R., verkorkt dieselben gut (bequemer sind Flaschen mit Patentverschluß),

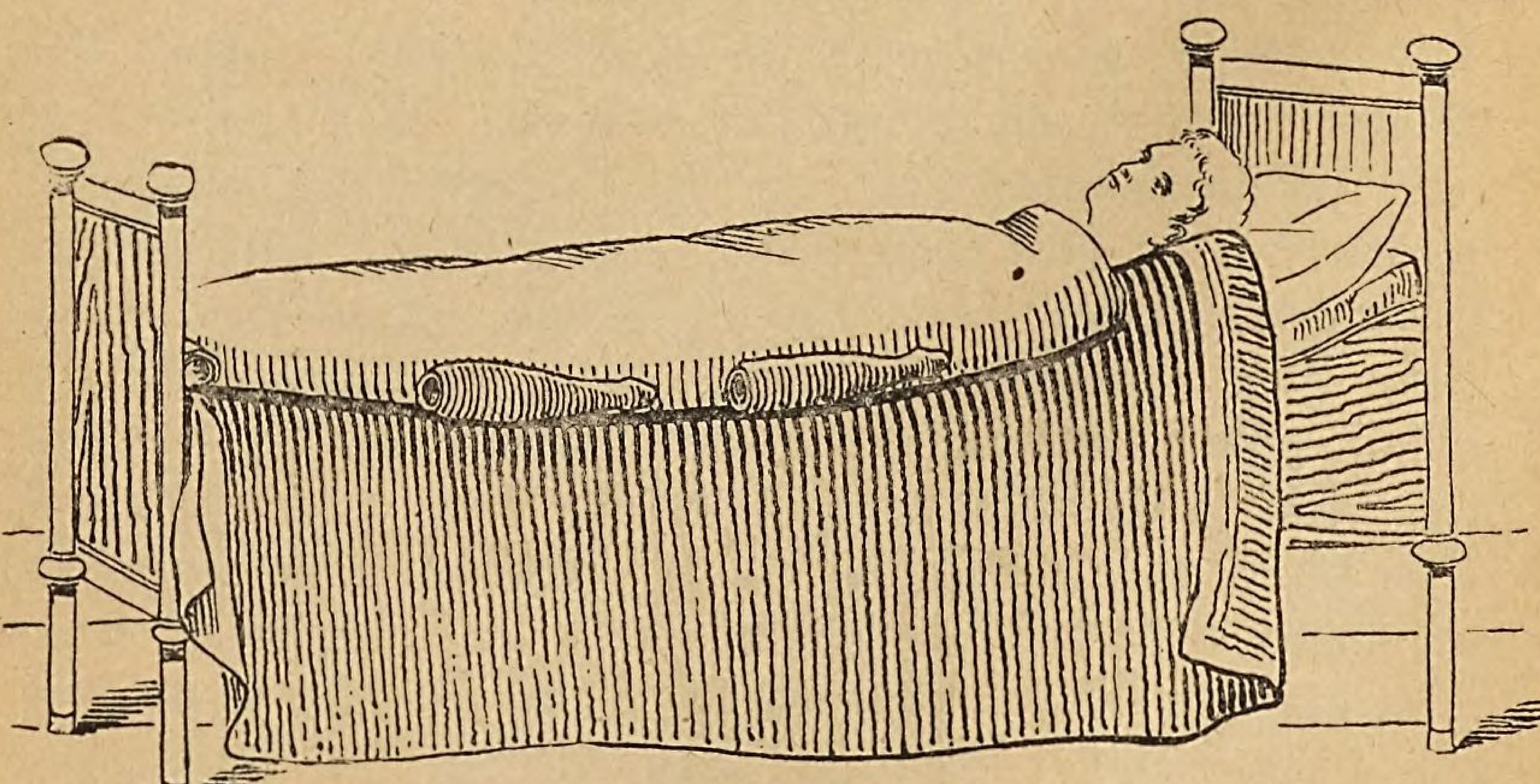


Fig. 24. Bettdampfbad mit Ganzpackung.

wickelt um jede Flasche ein in warmes Wasser getauchtes, wenig ausgerungenes Handtuch, zieht darüber einen wollenen Strumpf, legt eine Flasche quer unten vor die Füße und je eine quer an die beiden Oberschenkel, so daß man die Hände darauf stützen kann. 10—20 Minuten lang läßt man die Flaschen liegen und erzielt dadurch eine ausgezeichnete Ableitung und Erwärmung der kalten Füße. Gebraucht man mehrere (5—7 Flaschen) an der Seite des Körpers, und läßt man dieselben 20 Minuten bis zu $1/_2$ Stunde lang liegen, so bekommt der ganze Körper, welcher in eine wollene Decke gewickelt wird, ein Dampfbad, das Bettdampfbad. Man kann dasselbe auch in Verbindung mit Ganzpackung (s. Fig. 24) verrichten. Es ist dies viel weniger angreifend als die Kastendampfbäder und darum besonders schwächeren Personen zu empfehlen, welche jene nicht vertragen, besonders Blutarmen, Nervösen, Herzkranken.

e. Das Ganzdampfbad

wird so angewandt wie das Fußdampfbad. Der Patient sitzt auf einem Rohrstuhl, unter welchen ein halb mit kochendem Wasser gefüllter Kübel gestellt ist. Um eine größere Wirkung zu haben, kann man auch die Füße wie beim Fußdampfbad auf einen zweiten Eimer bringen. In den Eimer werden alle 5 Minuten heiße Steine geworfen. Man muß aber dabei achtgeben, daß das Wasser nicht spritzt, damit man sich nicht verbrüht. Über den Patienten und den Eimer (oder beide Eimer) werden zwei wollene Decken gehängt. Man kann sich bei solchem Ganzdampfbade auch eines der Kastendampfbäder (Fig. 16—19, 25 und 26) bedienen. Das Ganzdampfbad dauert $1/_2$ Stunde. Nach demselben ist der ganze Körper mit kaltem Wasser abzuwaschen und ein ordentlicher Spaziergang zu machen, bis der Körper warm ist. Statt des Abwaschens kann man eine rasche Übergießung, 2 Kannen (s. Fig. 29), oder ein kurzes, 5—10 Minuten dauerndes Halbbad von 25—22° folgen lassen. Das Ganzdampfbad wirkt ebenso wie das Kasten-

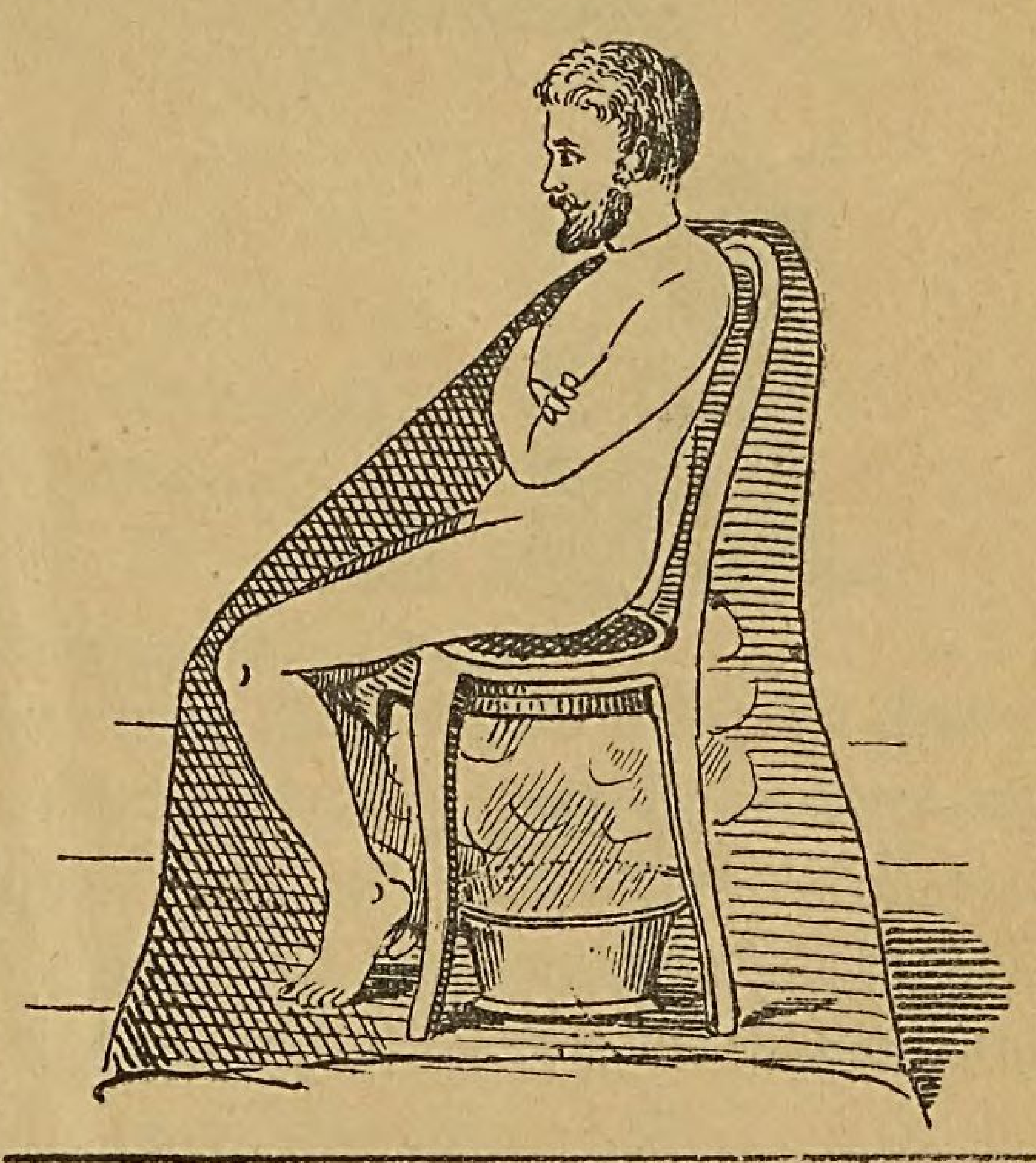


Fig. 25.

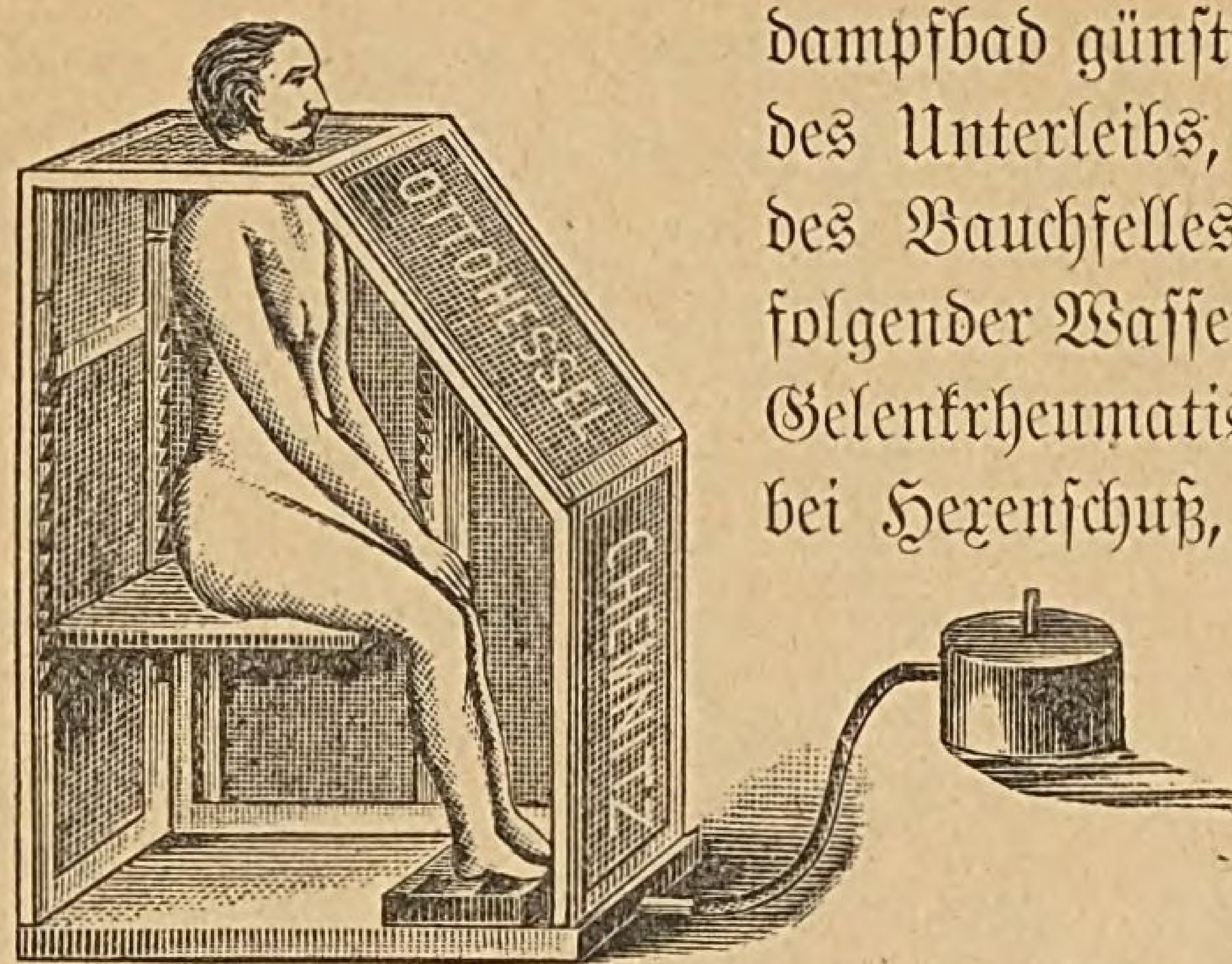


Fig. 26.

dampfbad günstig bei chronischen Erkrankungen des Unterleibs, des Magens und Darmkanals, des Bauchfelles, der Leber, der Nieren mit folgender Wassersucht, der Blase, bei chronischem Gelenkrheumatismus und bei Hüftweh (Ischias), bei Hexenschuß, bei Nervenschwäche, bei Gicht, bei Muskelrheumatismus, bei Lähmungen ꝛc. an allen Teilen des Körpers, bei allen möglichen Erkältungskrankheiten, bei Hals-, Luftröhren-, Brustfellentzündung ꝛc., bei Skrophulose und Syphilis, um Ausscheidungen zu bewirken ꝛc.

f. Die Dampfdouche

ist von mir in der hiesigen Anstalt eingeführt worden und hat sich ausgezeichnet bewährt bei Nervenschmerzen (Neuralgien), Hüftschmerz (Ischias), Rheumatismus der Muskeln und Gelenke, chronischen entzündlichen Prozessen im Unterleib, bei Frauenkrankheiten, Blasenleiden, Ohrenerkrankungen, Verdickungen der Gelenke ꝛc. Die Anwendung

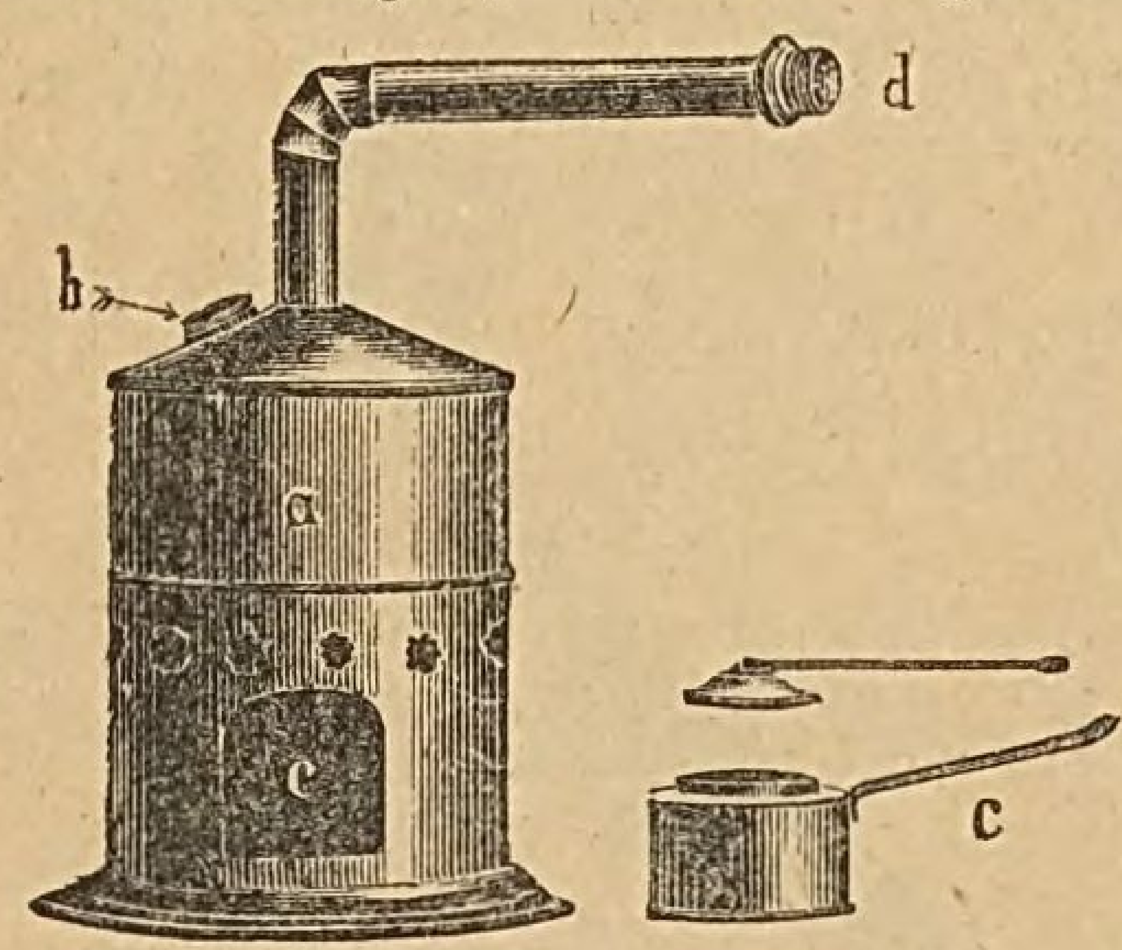




Fig. 27. Malten'sche Dampfdouche. Fig. 28.

währt eine Stunde; darauf folgt eine Abwaschung oder Begießung des ganzen Körpers oder ein Halbbad von 25—22° in einer Dauer von 5 Minuten. Die in Fig. 27 und 28 abgebildete Malten'sche Dampfdouche könnte man auf Grund der Erfolge mit Recht die naturheilkundliche Morphiumspritze nennen. (S. Naturarzt 1891, Nr. 11.)

6. Die Abreibungen.

Von mehr mechanischer und darum eingreifenderer Wirkung als die Gießungen sind die von Prießnitz angegebenen Abreibungen. Man taucht ein Leintuch in kaltes Wasser, hängt es triefend um die Schulter des Patienten und reibt zu zweien oder dreien so lange und rasch, bis die Haut rot ist und das Leintuch zu dampfen anfängt,

also 2—5 Minuten lang. Es ist dies eine der energischsten Ableitungen auf die Haut und wird zur Entlastung innerer Organe bei Lungen-, Leber-, Herz-, Nierenerkrankungen, bei Wassersucht, bei Gehirnleiden, auch bei Cholera angewendet. Blutarme und Nervenschwache vertragen diese Abreibung nicht, da sie durch die mechanische Wirkung derselben zu sehr aufgeregt und geschwächt werden. Trotzdem werden die Abreibungen in manchen Anstalten noch heute bei allen Kranken früh morgens geübt, aber sicher bei vielen nicht mit Erfolg. Nach der Abreibung bleiben die Patienten im Bett oder machen einen Spaziergang, bis sie warm werden.

7. Die Übergießungen.

Die Gießungen sind als die mildeste Form der thermischen und mechanischen Wirkung des Wassers zu bezeichnen. Dieselben werden verordnet als Ganzgießungen und als Gießungen einzelner Körperteile, um den Organismus zu kräftigen und abzuhärten, die Hautthätigkeit anzuregen und den Stoffwechsel zu befördern. Sie finden darum besonders Anwendung bei Ernährungsstörungen, bei Blutarmut, Fettsucht, Nervenschwäche ꝛc., um Ausscheidungen zu bewirken bei Skrophulose, Drüsen-, Knochen- und Augenerkrankungen, um Erkältungskrankheiten zu verhüten (abzuhärten) ꝛc. Einzelne Körperteile werden dadurch besser getroffen als bei den Abreibungen; die Gießungen sind darum besonders zu empfehlen bei Erkrankung einzelner Körperteile, z. B. bei Hüftweh (Ischias), bei Schwäche (Atrophie) bestimmter Muskeln ꝛc.

Die Gießungen werden so vorgenommen, daß man einfach eine Gießkanne nimmt und mit dem Strahl gießt, nicht mit der Brause. Jeder arme Mann kann eine Gießkanne auftreiben, braucht darum keinen komplizierten Doucheapparat und kann die Wasseranwendung ganz bequem zu Hause bei sich vornehmen. Die Gießungen sollen höchstens 1—2 Minuten dauern. Man nimmt dazu gewöhnlich 1—4 Gießkannen gebrochenen oder abgestandenen Wassers von 15—18° R. Bei Nervösen und Schwachen beginnt man mit einer Temperatur von 25° und geht weiter herunter, so weit es vertragen wird. Zu niedrige Temperaturen sind bei Nervösen und Blutarmen nicht angebracht; die Kranken werden dadurch zu sehr angegriffen, aufgeregt ꝛc. und können nicht schlafen. Bei manchen Erkrankungen, z. B. Lähmungserscheinungen, kann man bis zu 7° R. heruntergehen. Je kälter, desto eingreifender wirkt die Gießung. Ehe man gießt, muß der Körper erwärmt sein, da die Reaktion dann rascher eintritt. Noch wirksamer ist es, wenn der Körper schwitzt. Die Reaktion zeigt sich dadurch an, daß die Haut an der begossenen Stelle leicht gerötet wird. Nach den Gießungen

soll man sich nicht abtrocknen, sondern sich rasch anziehen und einen Spaziergang machen, bis der Körper gut warm ist. Die Gießungen sind in einem Raume mit einer Temperatur von nicht unter 13⁰ R. vorzunehmen. Von mir werden folgende Gießungen verordnet:

a. Die Ganzgießung.

Der Patient stellt sich in eine Badewanne. Man gießt zuerst von unten nach oben, die Unterschenkel bis zum Knie, vorn und hinten, dann die Oberschenkel bis zur Hüfte. Darauf kniet der Patient; man begießt nun den Rücken von unten bis zum Hals, dann den Leib und die Brust ebenso.

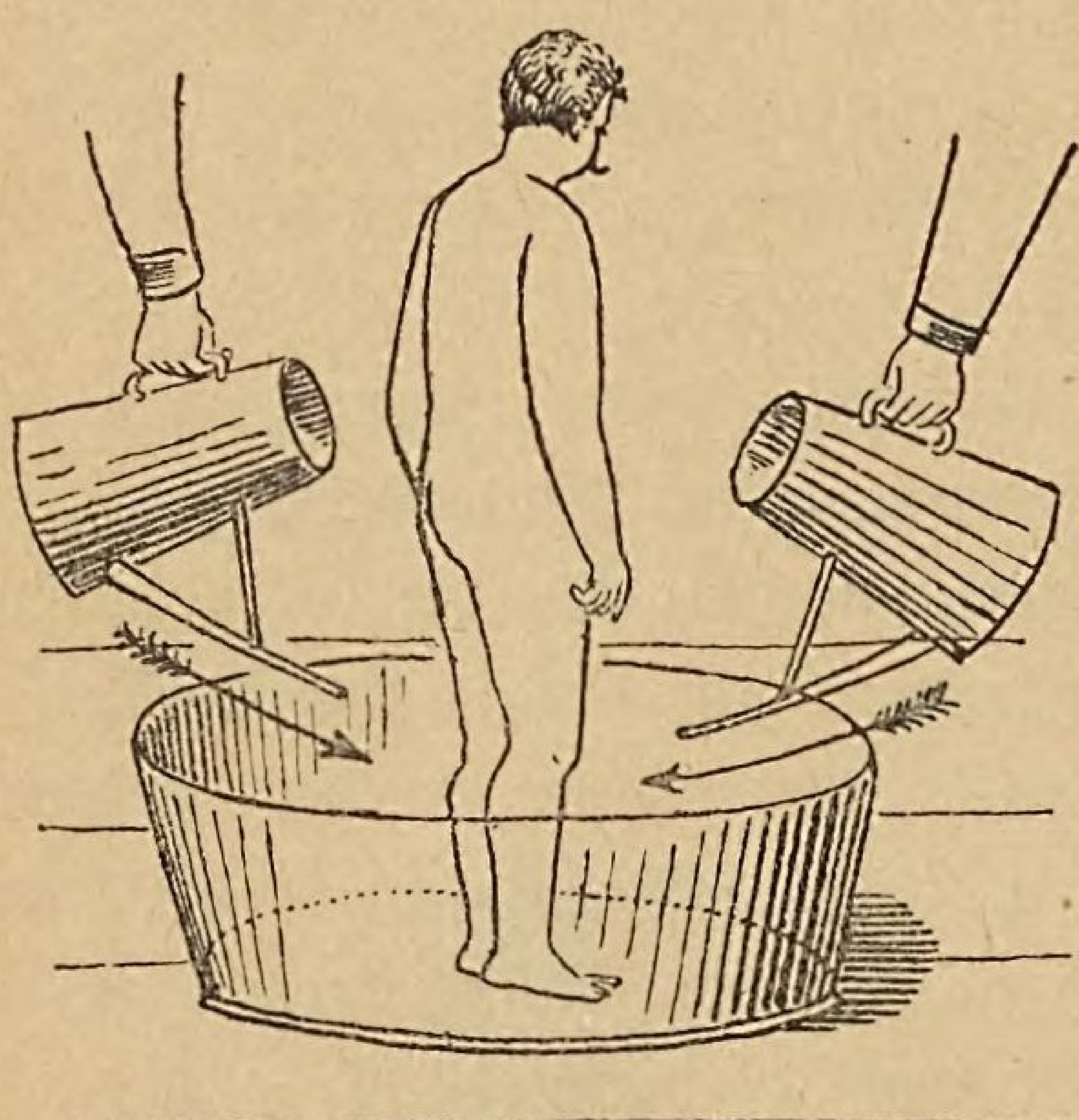


Fig. 29. Ganzgießung. Unterschenkel- (Knie-) und Schenkelguß.

Die Ganzgießungen sind sehr wertvoll bei der Krankenbehandlung, ebenso wie die Ganzwaschungen. Sie wirken wie diese kräftigend auf den ganzen Organismus, härten ab und verhüten die Erkältungskrankheiten, als Rheumatismus, Luftröhrenkatarrh, Halsentzündung, Schnupfen ꝛc., regen die Hautthätigkeit an und sind darum von günstiger Wirkung bei Skrophulose, Gicht, Syphilis, Lupus ꝛc., befördern den Stoffwechsel, stärken die Willenskraft (Energie), werden darum bei Blutarmut und Nervenschwäche mit Erfolg angewendet, bewähren sich auch bei Epilepsie, Lähmungen ꝛc. Wie die Ganzgießungen, wirken auch die Teilgießungen günstig auf den ganzen Organismus, wenn man dieselben abwechselnd so anwendet, daß immer der ganze Körper in Behandlung kommt.

b. Der Unterschenkelguß (Knieguß).

Der Patient steht in einer Badewanne; man gießt den Unterschenkel vom Fuß bis zum Knie. Bei großer Schwäche in der Muskulatur des Unterschenkels, bei entzündlichem Plattfuß mit Schmerzen in dem Fußgelenk, bei Gicht, bei Beingeschwüren (infolge von Krampfadern), bei Kniegelenkentzündung ꝛc. ist dieser Guß (s. Fig. 29) von großer Wirkung.

c. Der Schenkelguß

geht vom Fuß an bis zur Hüfte. Bei einer Schwäche der Beine, bei Erkrankung des Kniegelenks und des Hüftnervs (Ischias), bei Schmerzen

im Hüftgelenk, Hüftgelenkentzündung hat der Schenkelguß gute Wirkung. Er wird aber ebenso wie der Unterschenkelguß häufig angewandt bei Kongestionen mit Kopfschmerzen und Schwindel, bei Brustbeklemmung, bei Herzfehlern, bei Hämorrhoiden rc., um das Blut von anderen Teilen des Körpers nach den Füßen abzuleiten.

d. Der gerade Rückenguß.

Der Patient kniet in einer Badewanne; es wird von unten nach oben bis zum Hals längs der Wirbelsäule gegossen. Besonders bei

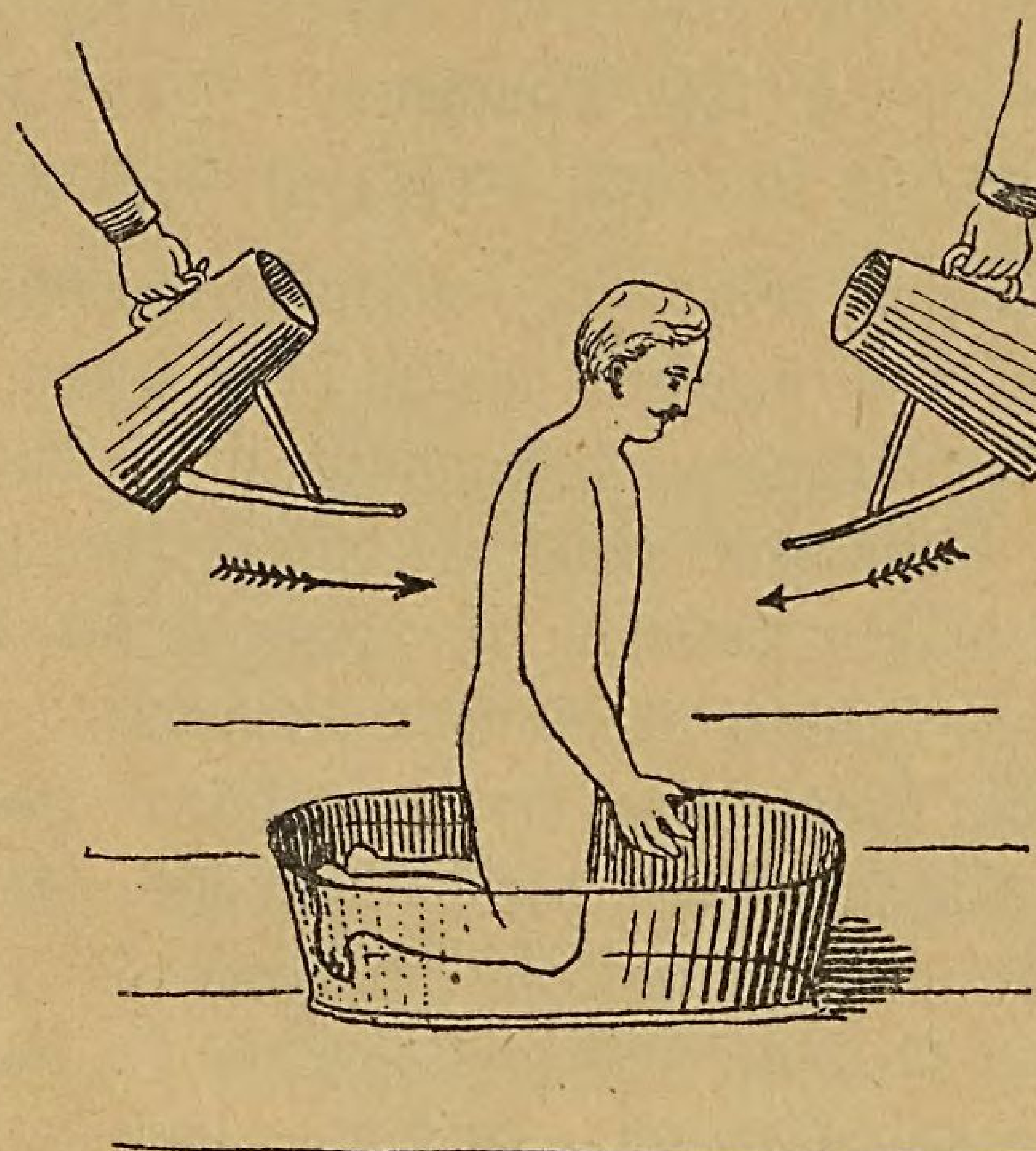


Fig. 30. Gerader Rücken= und Brustguß.

Rückenmarksleiden, Kinderlähmung rc., bei Erkrankung und Verkrümmung der Wirbelsäule, bei Nervenleiden, bei Brustfellentzündung, bei Atemnot, besonders bei Croup rc. ist diese Gießung dringend angezeigt.



Fig. 31. Querer Rückenguß (Oberguß).

e. Der quere Rückenguß (Oberguß nach Kneipp)

wird so ausgeführt, daß der Patient den Oberkörper entblößt und die Hände in eine Wanne stützt. Es wird nun quer (s. Fig. 31) über den Rücken gegossen. Bei Lungen= und Brustfellerkrankungen, aber auch bei allen Leiden, wo die Ganzgießung (s. S. 52) Anwendung findet, ist der quere Rückenguß von vorzüglicher Wirkung.

f. Der Brustguß

findet ebenso statt wie der Rückenguß, während der Patient in einer Badewanne kniet. Man begießt zuerst den Leib, dann die Brust von unten an bis zum Hals. (S. Fig. 30.)

Besonders bei Lungenleiden, bei Brustfellentzündung, bei hochgradigem Asthma, bei Stuhlverstopfung, bei Darm-, Magen- und Leberleiden ist dieser Guß von gutem Erfolg. Bei Herzfehlern sind der Brustguß und der Rückenguß nicht anzuwenden.

g. Die Douchen.

Der Strahlguß (nach Kneipp Blitzguß) und die Brause.

Die Douchen wirken noch mehr mechanisch-thermisch als die Abreibungen, besonders wenn sie einen starken Druck haben, darum oft zu eingreifend in den Organismus. Unbegreiflich ist es, daß es noch heute Anstalten giebt, in denen man nichts als die Douchen kennt. Ich bin im stande, mehrere solcher Anstalten zu nennen. Ich habe Patienten behandelt, welche wegen Blutarmut und Nervenschwäche in diesen Anstalten waren und durch die Anwendung der ganz kalten Douchen mit sehr starkem Druck so geschwächt wurden, daß sie nicht mehr gehen, nicht einmal stehen konnten. Mit nicht so starkem Druck wie die Douchen wirken der Strahlguß (nach Kneipp Blitzguß) und die Brause. Die letztere wird besonders nach dem Bade (3—4° kühler als dasselbe) oder nach einer Packung, einem Dampfbad ꝛc. gewöhnlich in einer Temperatur von 22° angewandt, um den Körper gut abzukühlen und vor Erkältung zu schützen. Der Strahlguß, welcher leicht durch Ansetzen eines Gummischlauchs mit nicht zu enger messingener Ausflußspitze an eine Wasserleitung konstruiert werden kann und nicht so starken Druck wie die Douchen hat, ist von guter Wirkung bei einzelnen Neuralgien (Nervenschmerzen), z. B. bei Kopfneuralgien, bei Ischias (Hüftweh) ꝛc., bei Atrophie einzelner Muskeln, weiter bei Geschwülsten, um dieselben besser zu treffen und zu verkleinern. Bei allen diesen Fällen kommen wir aber noch besser zum Ziel durch die mechanische Wirkung der Massage.

IV. Die Massage.

A. Technik der Massage.

Die Technik der Massage wurde besonders von den Franzosen weiter ausgebildet und besteht in vielen Anwendungsformen, von denen wir die hauptsächlichen, das Streichen, das Reiben in kreisförmiger Form, das Kneten und das Klopfen, nennen.

1. Das Streichen

wird mit der flachen Hand, besonders aber mit deren Ballen bei abgezogenem Daumen vorgenommen. In manchen Fällen, z. B. bei Selbstmassage des Rückens, bedient man sich gar oft einer sogenannten Massagewalze (s. Fig. 32). Die Richtung der Streichung geht fast immer

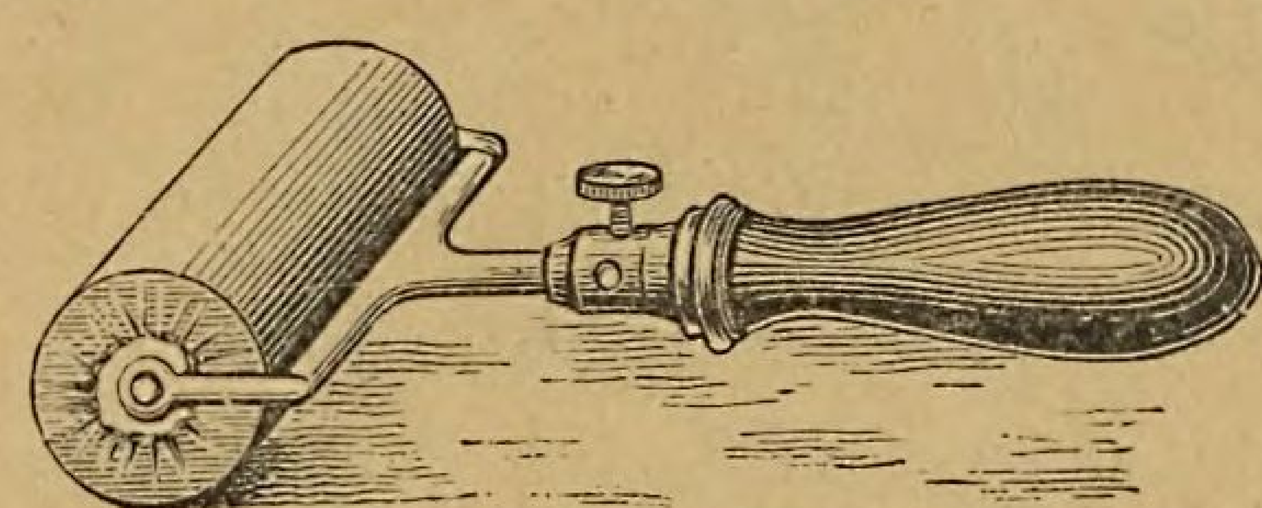


Fig. 32. Massagewalze.

nach dem Herzen zu, also z. B. von den Füßen nach oben, von dem Kopf nach unten, sehr selten und nur in ganz bestimmten Fällen entgegengesetzt. Bei kleinen Gliedern, z. B. bei den Zehen, wird das Streichen bloß mit dem Daumen ausgeführt.

2. Die kreisförmigen Reibungen

finden mit den flachen Fingerspitzen statt. Man nimmt diese Reibungen immer an der Grenze eines krankhaften Prozesses vor und reibt dabei

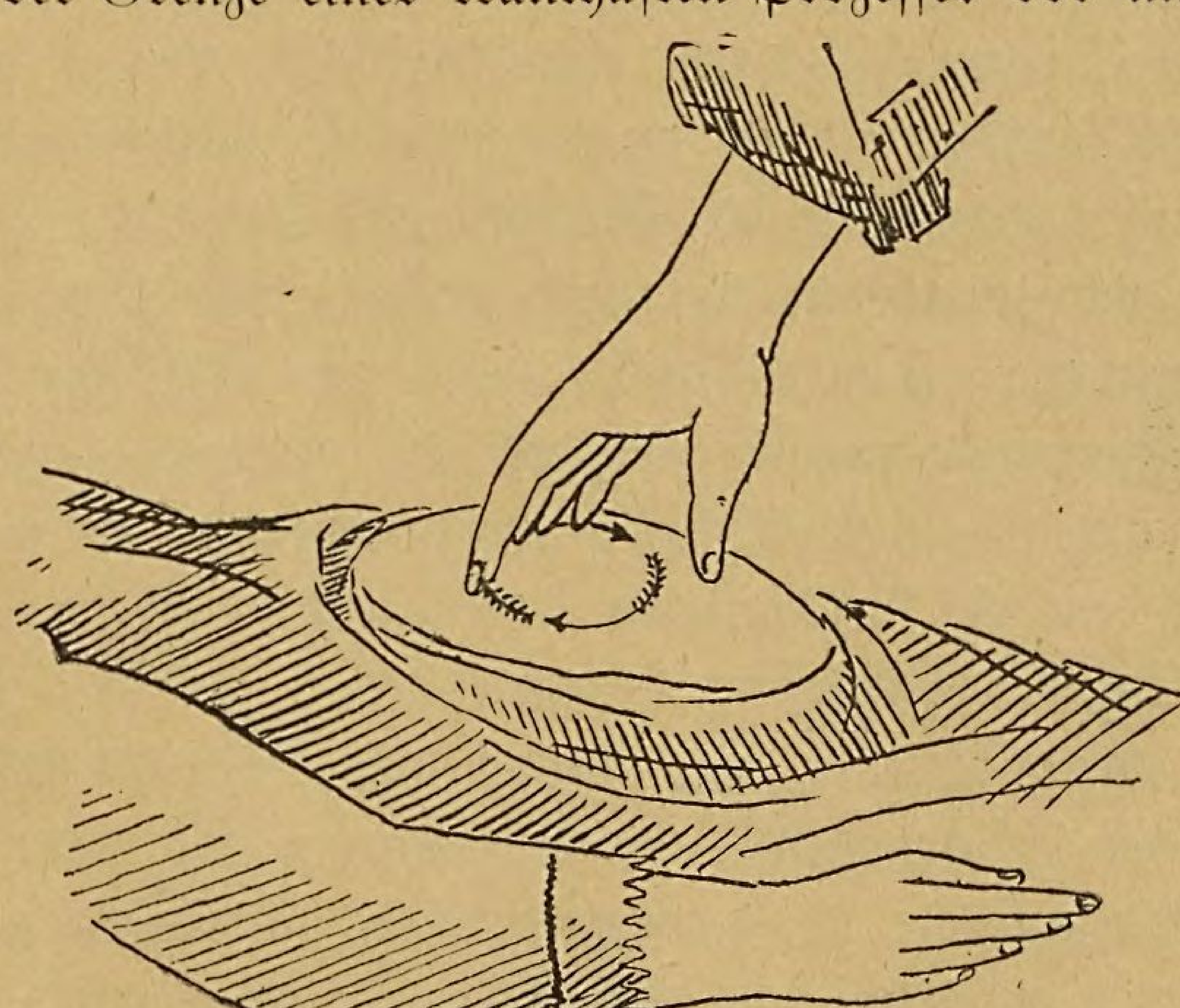


Fig. 33. Unterleibsmassage.

stets nach den gesunden Körperteilen zu. Wie z. B. die Unterleibsmassage zu erfolgen hat, ist aus Fig. 33 ersichtlich.

3. Bei dem Kneten

wird mit einer oder mit beiden Händen ein Muskel mit den Spitzen des Daumens und eines Fingers oder mehrerer Finger heraus-



Fig. 34.

gehoben und gedrückt, wie wenn man Teig knetet. Ein kleiner Teil, z. B. ein Finger, wird mit beiden Daumen geknetet.

4. Das Klopfen

wird vorgenommen mit dem Ballen der flachen Hand, mit den zusammengelegten Fingerspitzen oder mit der Faust und der Rückenfläche der zusammengeballten Finger. Auch geeignete Instrumente, besonders mit Gummi besetzte Hämmerchen, hat man dazu angegeben. Das Klopfen soll nicht mit zu vieler Gewalt, sondern elastisch und schnell ausgeführt werden. Es hat den Zweck, auf tiefer liegende Gebilde, also besonders auf Muskeln oder Gelenke ꝛc., einzuwirken.

Wie soll man massieren?

Man beginnt bei der Massage mit dem Oberschenkel, dann kommt der Unterschenkel, dann die Arme und schließlich Rücken und Brust. Nach dem Massieren werden, wenn möglich, aktive und passive Bewegungen, insonderheit bei den Muskel- und Gelenkkrankheiten, auch bei Ischias ꝛc. vorgenommen, was von großer Bedeutung ist. Diese aktiven Bewegungen können auch nach der trefflichen Methode Schrebers (Zimmergymnastik) ausgeführt werden. Die passiven Bewegungen, namentlich die Widerstandsbewegungen, bei welchen von dem Patienten dem die Bewegungen ausführenden Arzte (z. B. beim Bewegen des kranken Beines im Kniegelenk) ein gewisser Widerstand entgegengesetzt wird, können am besten nach Reibmayr (Technik der Massage und Heilgymnastik) vorgenommen werden.

Wir werden auf die Heilgymnastik nach Besprechung der Massage noch zurückkommen und dabei auch der Übungen mit dem von Largiadèr erfundenen Brust- und Armstärker gedenken. Die mit dem Apparat

vorgenommenen Widerstandsbewegungen können bei ihren Wirkungen mit den vom Arzt hervorgerufenen in vielen Fällen ganz gut auf gleiche Stufe gestellt werden; unzählige bei Rheumatismus, sowie bei Nerven- und Nierenleiden mit „Largiadèr" erzielte Erfolge bestätigen voll und ganz diese Behauptung. Im übrigen sei auf die erstaunenswerten Wirkungen der Übungen mit dem „Largiadèr" bei den einzelnen Krankheiten hingewiesen.

Wenn wir nun gefragt werden, ob wir auf der bloßen Haut oder auf dem mit dem Hemd bedeckten Körper massieren sollen, so antworten wir: Wenn es irgend möglich ist, sollen wir auf der bloßen Haut massieren, da die Massage so wirksamer ist. Sind Haare an der zu massierenden Stelle vorhanden, so sind dieselben am besten zu rasieren, da sonst leicht Entzündungen an der betreffenden Stelle entstehen.

Man kann mit trocknen oder mit eingefetteten Fingern massieren. Das erstere ist wirksamer und braucht auch etwas kürzere Zeit; das letztere ist besonders bei der allgemeinen Körpermassage zu empfehlen.

Die Dauer des Massierens beträgt ungefähr 10 Minuten. Sollen aber mehrere Glieder oder der ganze Körper massiert werden, so wird die Zeit der Massage bis zu 1/2 Stunde verlängert.

Wie oft wir massieren sollen, ist bei den verschiedenen Krankheiten verschieden, gewöhnlich 1—2 mal täglich.

Die Massage soll nicht mit zu großer Kraft vorgenommen werden. Namentlich bei der allgemeinen Massage des ganzen Körpers ist sehr leicht zu massieren. Nur wenn sich an einem Teile des Körpers, etwa an einem Kniegelenk, alte Ablagerungen und Ausschwitzungen gebildet haben, darf man etwas energischer dabei vorgehen.

Die Massage kann mit großem Erfolg mit Bädern, Packungen, Dampfkompressen und Dampfbädern kombiniert werden und wird am besten nach denselben vorgenommen. Durch diese Manipulationen erweitern sich die Blut- und Lymphgefäße, und die Haut wird blutreicher. Das ist der günstigste Moment zur Vornahme der Massage, um die abgelagerten Stoffe durch die erweiterten Blut- und Lymphbahnen fortzuschaffen.

B. Wirkung der Massage.

Die Wirkung der Massage ist eine mechanische, eine thermische und eine elektrische. Im Gegensatz zu der Wirkung des Wassers in seinen verschiedenen Anwendungsformen, wo die thermische Wirkung die Hauptrolle spielt, ist bei der Massage die mechanische Wirkung die hauptsächliche. Durch dieselbe wird die Zirkulation des Blutes

und der Lymphe an dem massierten Teile beschleunigt. Abgelagerte Stoffe werden an der massierten Stelle in den Blut- und Lymphstrom fortgeschafft, aufgesaugt. Das Streichen ist die am wenigsten angreifende Form der Massage und wird vorzugsweise bei der allgemeinen Körpermassage angewandt, um bei Blutarmut und Nervenschwäche den Stoffwechsel anzuregen und den Organismus zu kräftigen. Das kreisförmige Streichen findet hauptsächlich Anwendung bei der Erkrankung des Magens (s. S. 62) und der Gebärmutter (s. Fig. 33). Schon energischer wirkt das Kneten (s. Fig. 34), welches deshalb schon mehr bei einzelnen Körperteilen angewendet wird, z. B. bei Atrophie, Lähmung 2c. einzelner Muskeln. Durch einen vermehrten Blutzufluß zu den einzelnen Muskeln werden dieselben verdickt, in ihrem Volumen gestärkt und gekräftigt.

Am eingreifendsten ist jedenfalls das Klopfen. Dasselbe soll deshalb bei sehr empfindlichen, besonders hochgradig nervösen Personen nicht zur Anwendung gelangen. Es ist aber ein ausgezeichnetes Mittel, um die Blutzirkulation energisch in Anregung zu bringen, um in der Tiefe (z. B. bei alten Gelenkerkrankungen) zu wirken und diese Ablagerungen zum Schwinden zu veranlassen.

Die aktiven und passiven Bewegungen, die Turn- und Freiübungen des Patienten, sowie die Bewegungen, z. B. der Beine, die vom Arzte ausgeführt werden, und bei denen der Patient Widerstand entgegensetzt, bilden meistens den Schluß der Massagesitzung. Sie haben ebenfalls eine mechanische Wirkung. Die dabei erzielten Muskelbewegungen sind von sehr günstigem Einflusse auf die Beschleunigung der Blut- und Lymphzirkulation. Wir können so die durch die Massage aufgerüttelten, an der zu behandelnden Stelle abgelagerten krankhaften Produkte des Stoffwechsels durch die aktiven und passiven Bewegungen (schwedische Heilgymnastik) sehr rasch mit dem Blut- und Lymphstrom wegschaffen.

Die Massage und die Heilgymnastik sind darum vor allem angezeigt, um alle abgelagerten krankhaften Produkte wieder in den Kreislauf zu bringen (zu resorbieren), sind von ausgezeichneter Wirkung, um die regelmäßigen Vorgänge im Organismus und den Stoffwechsel anzuregen 2c., so besonders die allgemeine Körpermassage und die leichten gymnastischen Übungen, Turn-, Frei- und Stabübungen, sowie Turnen mit dem „Largiadèr“, bei Blutarmut, Nervosität, Skrophulose 2c. Einen Erfolg kann die Massage kaum haben, wo krankhafte, unheilbare Prozesse vorliegen, wie z. B. bei den Krebsbildungen. Sie ist bei denselben zu unterlassen, ebenso bei Hautkrankheiten und bei allen akuten, d. h. plötzlich auftretenden Entzündungen, insbesondere

des Unterleibes. — Bei all diesen Krankheiten würde durch die Massage der Zustand des Patienten bedeutend verschlechtert, besonders würden die Schmerzen und die Entzündung vermehrt werden.

C. Anwendung der Massage

1. bei inneren Krankheiten.

Die Massage ist bei den verschiedenen Krankheiten von der größten Wichtigkeit. Durch Entfernung des venösen Blutes in den großen Halsvenen, von oben nach unten, vom Kopf nach dem Herzen zu, bei Blutüberfüllung des Gehirns und seiner Häute, bei Wallung nach dem Kopf mit folgenden Kopfschmerzen, bei Schwindel ꝛc. (s. d.) ist die Halsmassage in Verbindung mit der ableitenden Wirkung der Rumpf-, Arm- und Beinpackungen von ausgezeichnetem Erfolg.

Bei Migräne ist die Kopf- und Halsmassage, besonders das Streichen (s. S. 55) von günstiger Wirkung, ebenso bei Nervenschmerzen des Gesichtes und Kopfes. Die Nervenschmerzen oberhalb und unterhalb des Auges, die Neuralgien vor und hinter dem Ohr, auch der Schmerz des Hüftnervs (Ischias, Hüftweh) ꝛc. verschwinden sehr rasch, vor allem durch Klopfen, starkes Kneten und Streichen. Durch vermehrten Reiz der Nerven wird der Schmerz betäubt.

Bei den verschiedenen Krampfformen, dem Gefäßkrampf in den Händen, einem eigentümlichen, sehr oft schmerzhaften Pelzigsein der Hände, oft verbunden mit Einschlafen und einer Art Ameisenkriechen in den Fingern, ist die Massage, in Verbindung mit Elektrizität, das einzig wirksame Mittel, ebenso beim Schreibkrampf, Wadenkrampf ꝛc.

Bei der Hysterie und auch bei dem Veitstanz wird öfter massiert. Im letzteren Fall müssen die Kinder mit ihren unregelmäßigen Bewegungen festgehalten werden; es müssen passive, regelmäßige Bewegungen ausgeführt und später soll zu aktiven Bewegungen (Zimmergymnastik und Turnen mit dem „Largiader“) übergegangen werden.

Bei Rückenmarksschwindsucht wird die Massage neben den Wassermethoden angewendet.

Am meisten leistet die Massage aber bei Muskelatrophien (Abnahme der Muskelkraft, Abmagerung der Muskeln), wie dieselben häufig nach Knochenbrüchen, einer langen Unthätigkeit der Glieder und besonders nach verkehrter Behandlung mit Maschinen, lange liegenden Verbänden ꝛc. vorkommen. Es wird dabei, ebenso wie bei Kinderlähmung mit folgender Abmagerung und Lähmung der Beine, durch Massage, ver-

bunden mit kalten Gießungen und Übungen mit dem „Largiadèr", ganz Enormes geleistet. Ich habe auf diese Weise sehr rasch verschiedene Fälle heilen sehen, die lange Zeit auf vielen Universitätskliniken mit inneren Mitteln vergeblich behandelt worden waren.

Die günstige Wirkung der Massage bei Halskrankheiten (Halsmassage), Erkrankungen der Schleimhaut des Rachens, der Mandeln, der Lymphdrüsen, bei Schiefhals, nach Erkältung und Katarrh des Kehlkopfes mit Heiserkeit, bei Diphtheritis und Croup und bei Erkrankung der Nase ꝛc. ist überall anerkannt; das Blut wird durch die Halsmassage von der übermäßig damit gefüllten entzündeten Schleimhaut einfach weggedrückt und nach der Herzgegend zu geschoben. Die Massage des Halses kann von dem Patienten selbst ausgeführt werden. (S. Fig. 35.) Derselbe beugt den Kopf zurück, faßt zwischen Daumen und Zeigefinger den Kehlkopf, so daß die Hand noch am Unterkiefer anliegt, und streicht mit einer Hand von oben nach unten bis zur Brust. Bei der Halsmassage durch den Arzt wird nicht mit einer Hand wie bei der Selbstmassage, sondern mit zwei Händen massiert. Der Arzt steht (s. Fig. 36) hinter dem Patienten, welcher den Kopf zurückbeugt. Die

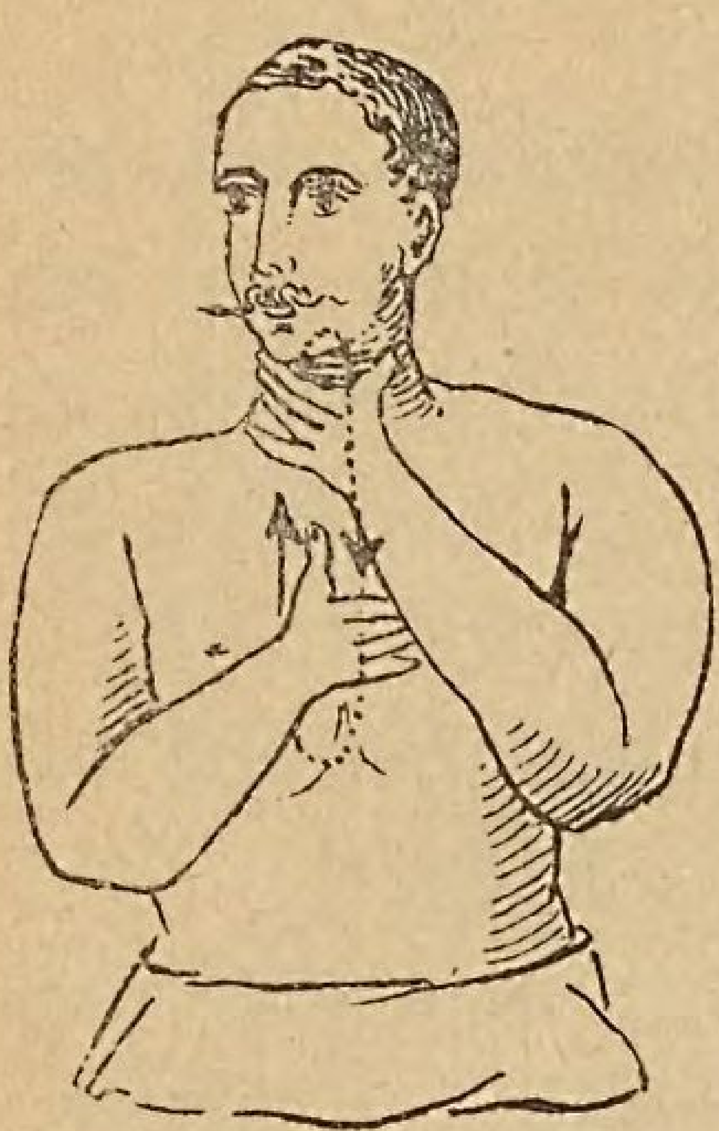


Fig. 35.

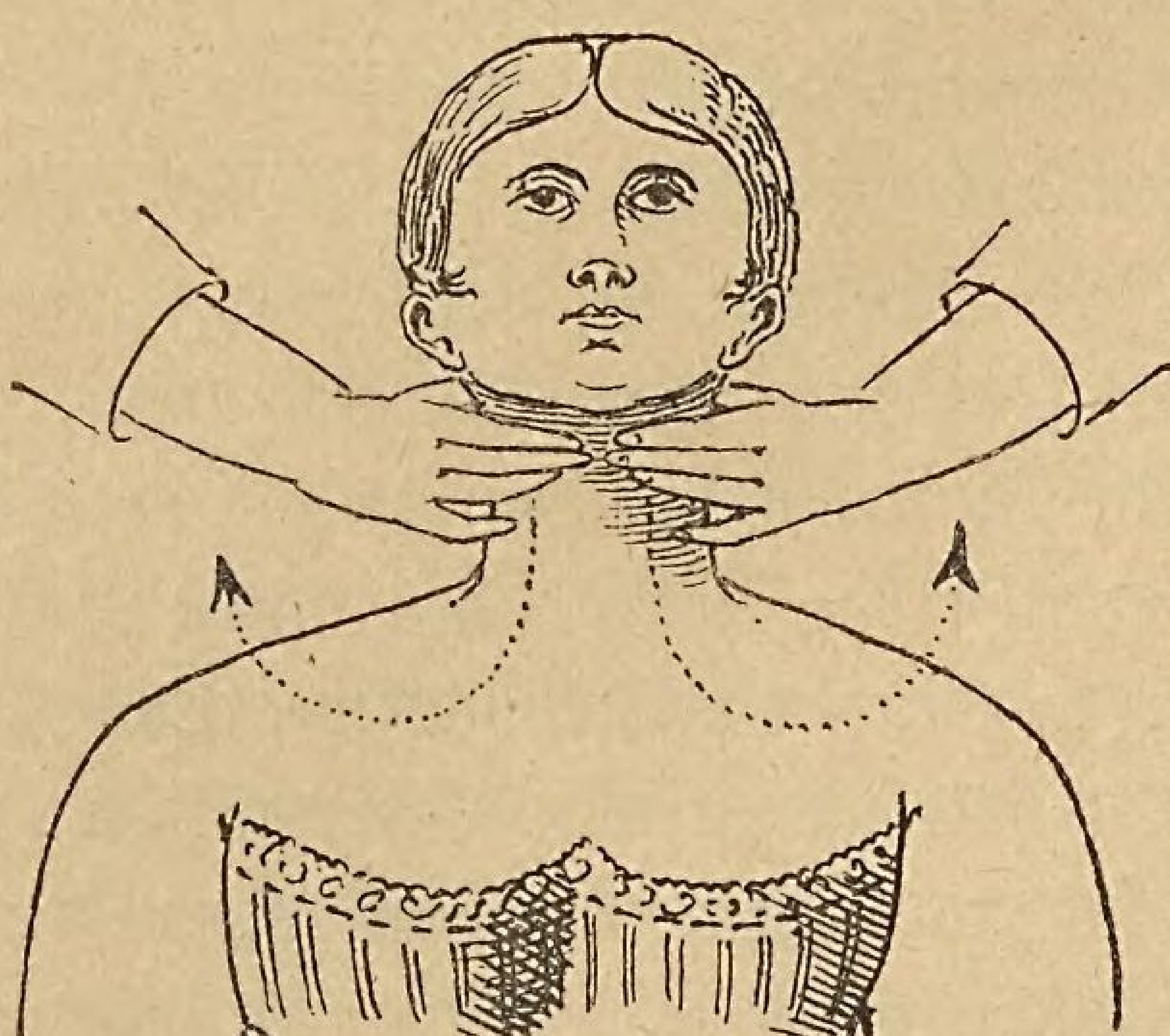


Fig. 36.

Daumen des Arztes werden hinten in dem Nacken angelegt, die übrigen Finger vorn nach dem Kehlkopf zu. Es wird ebenfalls nach der Brust zu gestrichen. Bei einseitiger Erkrankung des Halses, z. B. bei Lymphdrüsenentzündung, wird mit großem Erfolge von dem Arzte auf der einen Seite massiert. Der Arzt steht hinter dem Patienten und streicht auf der Seite

des Halses mit den vier Fingerspitzen (von unterhalb des Ohres an) nach unten zu. (S. Fig. 37.)

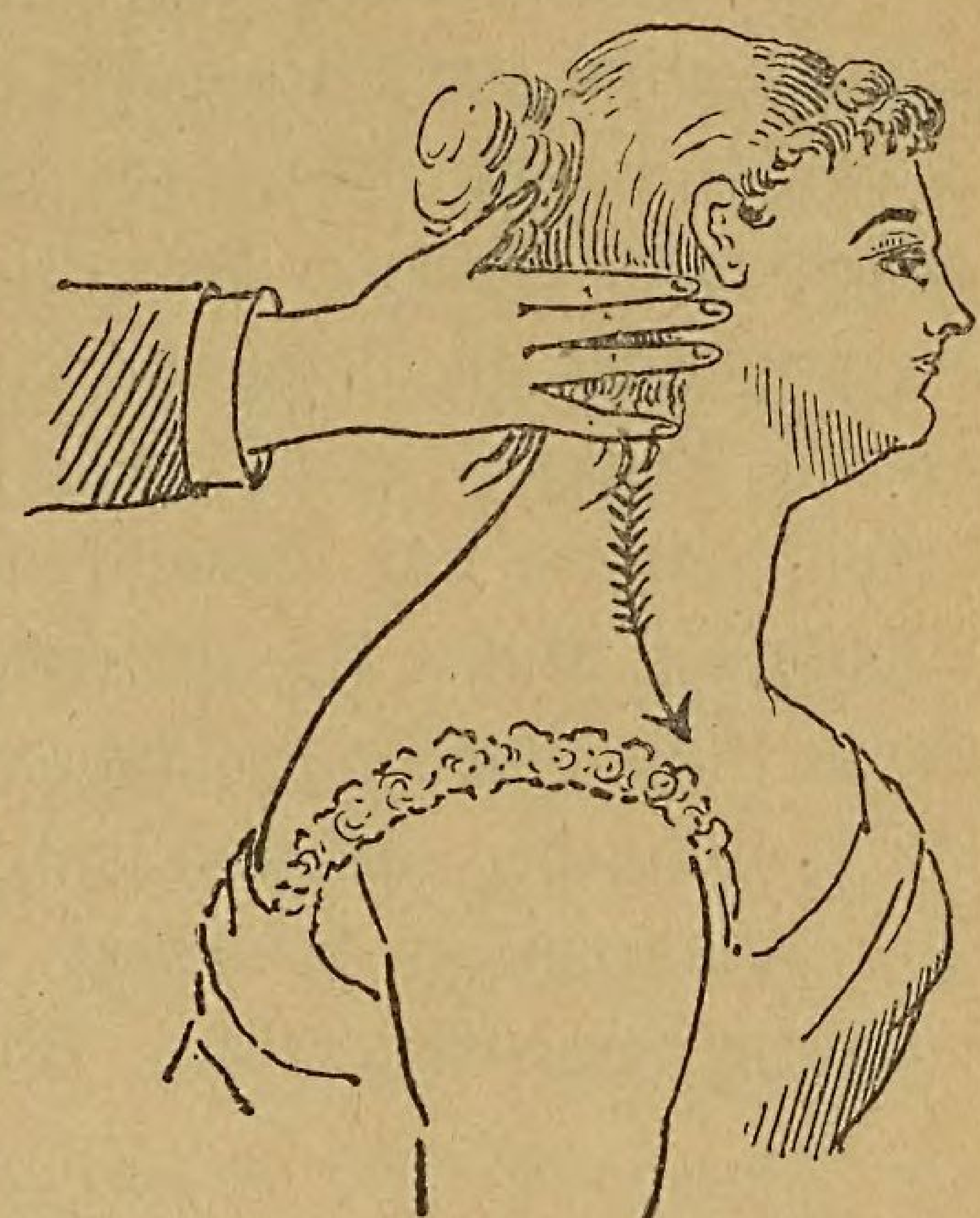


Fig. 37.

Bei plötzlich auftretenden Lungenerkrankungen, z. B. bei Lungenentzündungen, ist die Massage zu angreifend und darum etwa nur bei zu großer Atemnot anzuwenden. Bei chronischem Luftröhrenkatarrh, bei Lungenblähung (Emphysem), bei Asthma, bei Entzündung des Brustfelles ist die Massage von vorzüglicher Wirkung. Bei der letzteren Erkrankung giebt es kein so sicher wirkendes Heilmittel wie die Massage. Dieselbe ist allein im stande, die zwischen der Brustwand und den Lungen angesammelten Ausschwitzungen sehr rasch nach dem Blute fortzuschwemmen. Sogar bei Lungenschwindsucht vermag ein leichtes Streichen (s. S. 55) die geschwächte Brustmuskulatur zu kräftigen und die Lunge von Blutandrang zu entlasten. Bei Lungenblähungen (Emphysem), bei Asthma und bei Brustfellentzündung wirkt neben dem Streichen und kreisförmigen Reiben das kräftigere Klopfen, besonders des Rückens mit den Ballen der beiden flachen Hände. Es wird so ein Hautreiz ausgeführt; das Blut fließt nach der Haut zu, und die erzielte ableitende Wirkung ist sehr günstig. Bei der Brustmassage ist sehr tief zu atmen, man streicht vom Brustbein an, von vorn nach hinten nach der Wirbelsäule zu, längs der Rippen entlang.

Die Massage des Leibes (Bauchmassage) ist überall da von vorzüglichem Erfolg begleitet, wo eine gewisse Trägheit der Verdauung vorhanden ist. Durch sie wird die Thätigkeit der Organe des Leibes, vor allem die des Magen- und Darmkanals durch die vermehrte Zirkulation des Blutes und der Lymphe angeregt. Man wendet sie darum an bei akutem und chronischem Magen- und Darmkatarrh, bei Verdauungsstörung, Magenerweiterung und Stuhlverstopfung, um die Beweglichkeit der Därme anzuregen, bei Bauchwassersucht und den Folgezuständen der Unterleibsentzündung, um die vorhandene Flüssigkeitausschwitzung und Ablagerung zur Aufsaugung zu bringen. Von schädlicher Wirkung ist die Bauchmassage bei Geschwüren, bei bösartigen Gewächsen und bei allen frischen Entzündungen der Därme und des Unterleibs.

Die Unterleibsmassage wird längs der Lage des Dickdarms ausgeführt. Man beginnt am Blinddarm (s. Fig. 38), fährt an dem aufsteigenden Dickdarm in die Höhe, dem querliegenden Dickdarm nach und an dem absteigenden Dickdarm herunter. So werden z. B. bei Stuhlverstopfung die Kotmassen gleichsam aus den Därmen herausgepreßt. Auch das kreisförmige Reiben (s. S. 55) ist bei den Erkrankungen des Magen- und Darmkanals (akutem und chronischem Magen- und Darmkatarrh) von großer Wichtigkeit. Außer dem Streichen und Reiben findet auch ein Kneten des Leibes statt, mit beiden Händen gegeneinander von beiden Seiten des Leibes aus, oder von oben nach unten mit übereinander gelegten Händen. Dieses Kneten ist besonders bei einer großen Schwäche der Bauchmuskeln von vorzüglicher Wirkung und trägt zur Aufsaugung von

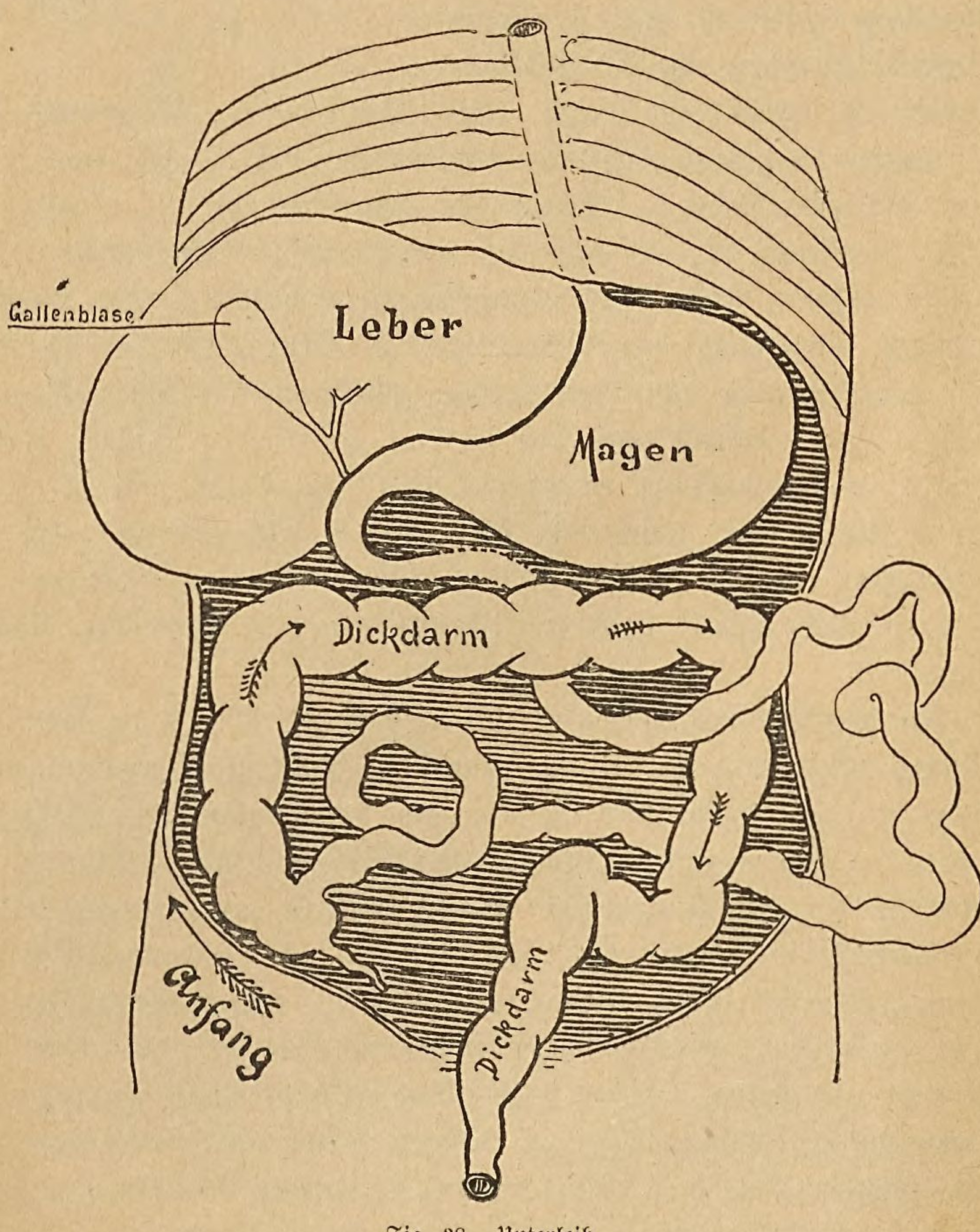


Fig. 38. Unterleib.

Flüssigkeitsansammlung bei (s. Bauchwassersucht 2c.). — Die Massage des Magens wird von links unter dem Rippenrand nach rechts ausgeführt, also nach dem Ausgang des Magens zu, oder es wird mit beiden Händen, mit der einen rechts unter dem Rippenrand, mit der anderen links unter demselben begonnen und nach der Mitte zu gestrichen. — Die Massage der Leber findet von rechts nach links längs des Rippenrandes statt.

Von unvergleichlicher Wirkung ist die Massage bei Anschwellungen (Ödemen) der Glieder und des Leibes (Wassersucht), nach Herz-, Nieren-, Leberleiden und nach Blutstauung infolge von Gewächsen 2c. Durch die Massage wird die in die Gewebe ausgetretene Flüssigkeit wieder in den Blutstrom zurückgedrückt, auch die Urinausscheidung bedeutend vermehrt. Bei den allgemeinen Ernährungsstörungen kommt die Massage, und zwar das Streichen, Reiben, Kneten zunächst neben einer vernünftigen Diät und Bewegungskur besonders bei der Fettsucht in Anwendung. Zum Entfetten ist ein ordentliches Massieren unbedingt notwendig. Ebenso ist bei der Blutarmut und Bleichsucht und vielen Fällen von Nervenschwäche eine allgemeine Körpermassierung von großem Nutzen. Diese Krankheiten sind ebenfalls Ernährungsstörungen. Durch die Massage, verbunden mit einer richtigen Diät und milden Wasserbehandlung, sowie mit gehöriger Zimmergymnastik wird der Stoffwechsel angeregt, die Blut- und Lymphzirkulation befördert und die Ernährung gehoben, der Organismus also gekräftigt.

2. Massage bei äußeren Krankheiten.

Bei den Erkrankungen der Muskeln, Sehnen und Gelenke 2c. hat die Massage große Erfolge, weil alle diese Dinge oberflächlich liegen und wir ihnen gerade da sehr leicht beikommen können.

Die Kontusionen der Haut und der Muskeln, mögen sie durch Fall, Stoß, Druck 2c. zu stande gekommen sein, werden durch die Massage am schnellsten beseitigt. Der Muskelrheumatismus verschwindet, wenn nach dem Massieren aktive und passive Bewegungen, insbesondere die unter Heilgymnastik angeführten Übungen mit dem Brust- und Armstärker ausgeführt werden, oft schnell. Anfangs ist die Massage zwar schmerzhaft; aber man beginnt mit leichtem Streichen und geht erst später zu energischem Kneten und Klopfen über. — Die Muskelzerreißungen (Zerreißungen ganz feiner Muskelfasern), wie sie mit plötzlich auftretendem, heftigem Schmerz nach Heben schwerer Lasten entstehen,

werden am besten durch einfaches Inruhestellen, Einbinden des schmerzenden Körperteils geheilt; Massage nützt da nicht viel.

Die glänzendste Wirkung der Massage sahen wir immer noch bei Muskelatrophie (Abmagerung der Muskulatur), welche nach Knochenbrüchen, Verletzungen, längerer Unthätigkeit der Muskulatur, bei langem Bettliegen, nach Entfernung von lange liegenden Verbänden vorkommt. Bei solchen Personen wird das Klopfen, Kneten und Streichen von großer Wirkung sein. Bei Blutarmen und Schwachen streicht man dabei sehr häufig nicht nach dem Herzen zu, sondern von dem Herzen weg, um die schwachen Muskeln mit Blut anzufüllen, recht zu ernähren und zu kräftigen. Gerade so handelt man bei schwachen Personen, welche an kalten Füßen leiden. Es wird dabei nicht von unten nach oben, sondern von oben nach den Füßen zu gestrichen, um diese mit Blut anzufüllen.

Die Erkrankung der Sehnen und Sehnenscheiden, namentlich auf dem Rücken der Hand und des Vorderarms, Schleimbeutelentzündungen in der Nähe der Gelenke, besonders am Knie, Überbeinen am Handgelenke, worunter man Ausstülpungen der Gelenkkapsel mit Anfüllung einer eiweißartigen Flüssigkeit versteht, verschwinden oft nach Anwendung der Massage in Verbindung mit Packungen. (S. S. 34 ff.)

Bei der Behandlung der Krampfadern, vornehmlich an den Unterschenkeln, ist das Massieren, in diesem Falle Ausstreichen des Blutes nach dem Herzen zu, von günstiger Wirkung. Sind die Krampfadern entzündet und schmerzhaft, so muß man sehr vorsichtig sein und nur leicht streichen, damit nichts von den Blutgerinnseln mit nach dem Herzen fortgerissen wird. Dadurch könnte sofort der Tod erfolgen. Bei dieser Entzündung der Krampfadern sind Fußdampfbäder von $1/2$ Stunde Dauer und Packungen von $1\,1/2$ Stunde Dauer mit folgenden Halbbädern von 24^{0} und 5 Minuten Dauer sehr nutzbringend. Statt der Gummibinden und -strümpfe sind Hahn'sche poröse Binden zu empfehlen.

Die bekanntesten Erfolge der Massagebehandlung wurden bei den Krankheiten der Gelenke erzielt. Wer hat noch nicht gehört, daß man nach Übertreten des Fußes, wobei in der Regel eine starke Schwellung des Fußgelenks eintritt, durch eine oder einige Massagesitzungen das Leiden oft in ganz kurzer Zeit entfernen kann? Sämtliche chronischen Gelenkkrankheiten werden, wenn sie überhaupt noch geheilt werden können, durch die Massage allein und in Verbindung mit aktiven und passiven Bewegungen (s. d.) noch

zur Heilung gebracht. Es ist dies das einzige Mittel, um Gelenksteifheiten (mangelhafte Bewegungsfähigkeit in den Gelenken) unter gleichzeitiger Anlegung von Bandagen (s. Fig. 61) zu beseitigen.

Ganz plötzlich auftretende Gelenkerkrankungen, z. B. akuter Gelenkrheumatismus, akute Gelenkentzündungen ꝛc. sind gewöhnlich am Anfang nicht mit Massage zu behandeln, sondern es ist vor allem Ruhe des stark geschwollenen schmerzhaften Gelenks, vereinigt mit Umschlägen und Packungen, angezeigt. Aber später, sobald der Gelenkrheumatismus oder die Gelenkentzündung eine Zeit lang besteht, giebt es nur ein Mittel, welches eine eminente Wirkung hat — es ist dies die Massage mit folgenden aktiven und passiven Bewegungen. Chronische Gelenkerkrankungen, bei denen kräftig eingewirkt werden soll, verschwinden oft durch Klopfen und Kneten, verbunden mit starkem Streichen, womöglich mit bloßer, nicht befetteter Hand.

Auch bei der Gicht, z. B. bei Anschwellung der großen Zehe ist die Massage am Platze, um die in dem Gelenk abgelagerten harnsauren Salze wieder mit dem Blutstrome von dieser Stelle wegzuschaffen. Die Massage kann aber nur in den anfallfreien Zeiten ausgeführt werden. Während des Anfalls sind eine Packung des erkrankten Fußes, welche alle drei Stunden zu wechseln ist, und Fußdampfbäder von günstiger Wirkung. Der Patient muß eine streng vegetarische, reizlose Diät beobachten, also vor allem nicht Fleisch, Wein, Bier, Kaffee ꝛc. genießen.

3. Massage in der Geburtshilfe und bei Frauenkrankheiten.

Bei der Geburtshilfe findet die Massage besonders in der Form des kreisförmigen Reibens der Gebärmutter mit vier Fingern einer Hand statt. Dies ist ein ausgezeichnetes Mittel, um bei Frauen, welche an Wehenschwäche leiden, künstlich kräftige Wehen hervorzurufen. Auch wenn nach der Geburt starke Blutungen auftreten, ist das Reiben der Gebärmutter das beste Mittel, um eine Zusammenziehung der Gebärmutter hervorzurufen und so diese Blutungen rasch zu stillen.

Im Wochenbett kommen häufig Brustdrüsenentzündungen vor, welche durch einen Brustumschlag in Verbindung mit Massage schneller entweder zur Rückbildung, oder zur Heilung durch Eiterung gebracht werden.

Bei den Frauenkrankheiten wird die Massage in Form von Streichungen und Knetungen des Unterleibes, wobei tief in das Becken hineingegriffen wird, ausgeführt. Dieselbe wird angewandt besonders

bei chronischer Entzündung und Vergrößerung der Gebärmutter und der Umgebung derselben, der Mutterbänder, der Eierstöcke, ebenso bei Lageveränderungen, Senkungen und Knickungen der Gebärmutter, die eine schmerzhafte Periode zur Folge haben. Neben der Massage finden bei den soeben beschriebenen Frauenkrankheiten besonders der Leibumschlag, die Sitzbäder, Halbbäder &c. erfolgreiche Anwendung. Sämtliche angedeutete Frauenleiden zeigen sich vor allem an durch Schmerzen im Unterleib, in der Gebärmuttergegend, auf einer oder beiden Seiten derselben, oder im Kreuz &c., weiter durch unregelmäßige Periode, durch zu starke oder zu schwache Blutungen und bedürfen dringend der Hilfe des Arztes. Die Massage der Gebärmutter ist von diesem selbst auszuführen.

4. Massage bei der Augenerkrankung.

Die Massage der Augen wird durch Reiben bei geschlossenen Augenlidern von dem unteren Augenrande nach dem oberen zu, oder durch Streichen des Augapfels bei geschlossenen Augenlidern rings um die Hornhaut vorgenommen und dauert, täglich 1—2 mal, 1—3 Minuten. Bei Bindehautkatarrh, nach Erkältung &c., bei Trübungen und Entzündung der Hornhaut, bei skrophulösen Kindern &c. ist sie von ausgezeichneter Wirkung. Dabei ist aber eine reizlose Diät, also Verbot von Kaffee, Thee, Fleisch &c., in Verbindung mit ableitender Behandlung, Klystieren, Fußdampfbädern, Halbbädern, Sitzbädern, Fußpackungen, Ganzpackungen anzuwenden. Gute Luft ist besonders bei skrophulösen Kindern dringend notwendig.

Gymnastik und Orthopädie.

Die Heilgymnastik, auch schwedische Heilgymnastik genannt, weil die Schweden diese Methode am meisten geübt und ausgebildet haben*), ist sehr wichtig bei der Behandlung vieler chronischen Krankheiten. Sämtliche Kranke, welche massiert werden, sollten gleich darauf passive und dann aktive Bewegungen ausführen, da durch diese Bewegungen die Massage von recht günstiger Wirkung ist. Die durch die Massage bewirkte vermehrte Zirkulation in den Blut- und Lymphbahnen wird durch die Bewegungskuren ausgenutzt. Alte, abgelagerte Produkte werden durch diese Bewegungen nach der Massage, z. B. in einem kranken Kniegelenke, erst weggeschwemmt. Dazu kommt

*) In Stockholm befindet sich ein Zentralinstitut für Heilgymnastik.

noch, daß diese Bewegungen durch die vorausgehende Massage nicht so schmerzhaft sind und leichter ausgeführt werden können. Die Bewegungen leisten aber noch viel mehr, als die Wirkung der Massage zu vermehren; denn sie bewirken eine Beweglichkeit in den Gelenken bei Gelenksteifigkeit, eine Kräftigung der Muskulatur bei Muskelschwäche rc.

Die Bewegungen zerfallen in passive und in aktive.

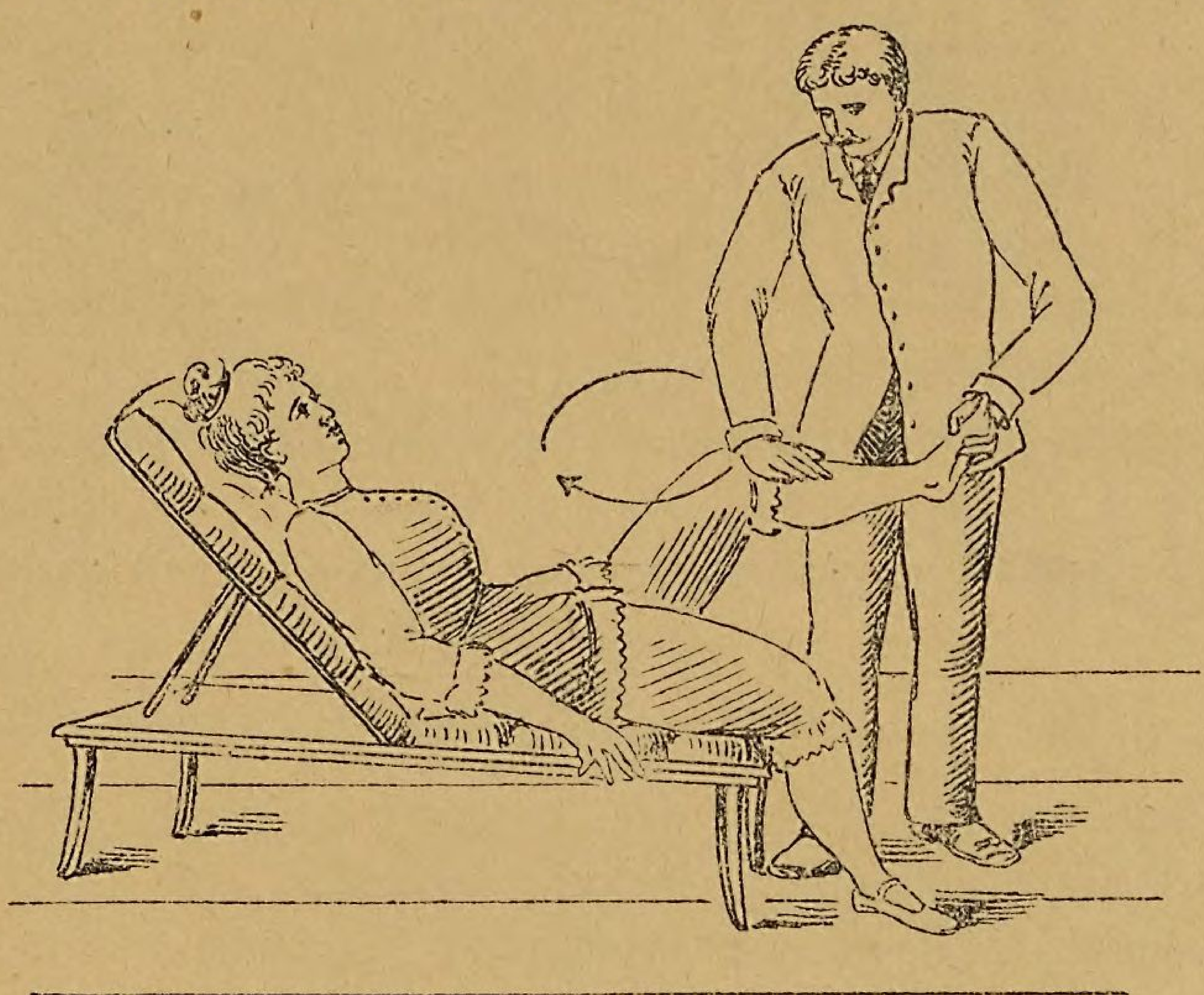


Fig. 39. Passive Bewegung im Hüft- und Kniegelenk ohne Widerstand des Patienten.

Passive Bewegungen

nennt man diejenigen, welche vom Arzte mit dem Patienten ausgeführt werden. Der Patient bleibt nun bei diesen Bewegungen vollständig unthätig (s. Fig. 39), oder er (manchmal auch der Arzt) setzt diesen Bewegungen einen Widerstand entgegen (s. Fig. 40). Im letzteren Falle werden sie Widerstandsbewegungen genannt. Diese wirken natürlich viel energischer als die einfachen passiven und aktiven Bewegungen (die Zimmergymnastik). Man kann damit bestimmte Muskeln kräftigen und bei Gelenksteifigkeiten, Verkrümmungen der Glieder, Rückenverkrümmungen rc. schöne Erfolge erzielen (Orthopädie). Beim Turnen mit dem „Largiadèr" werden passive und aktive Bewegungen gleichzeitig ausgeführt.

Aktive Bewegungen

sind diejenigen, welche der Patient allein ausführt. Dieselben sind von günstiger Wirkung gleich nach der Massage und den passiven Bewegungen, werden aber auch ohne Massage geübt und heißen dann Zimmergymnastik. Diese ist von großer Wichtigkeit für die Kräftigung

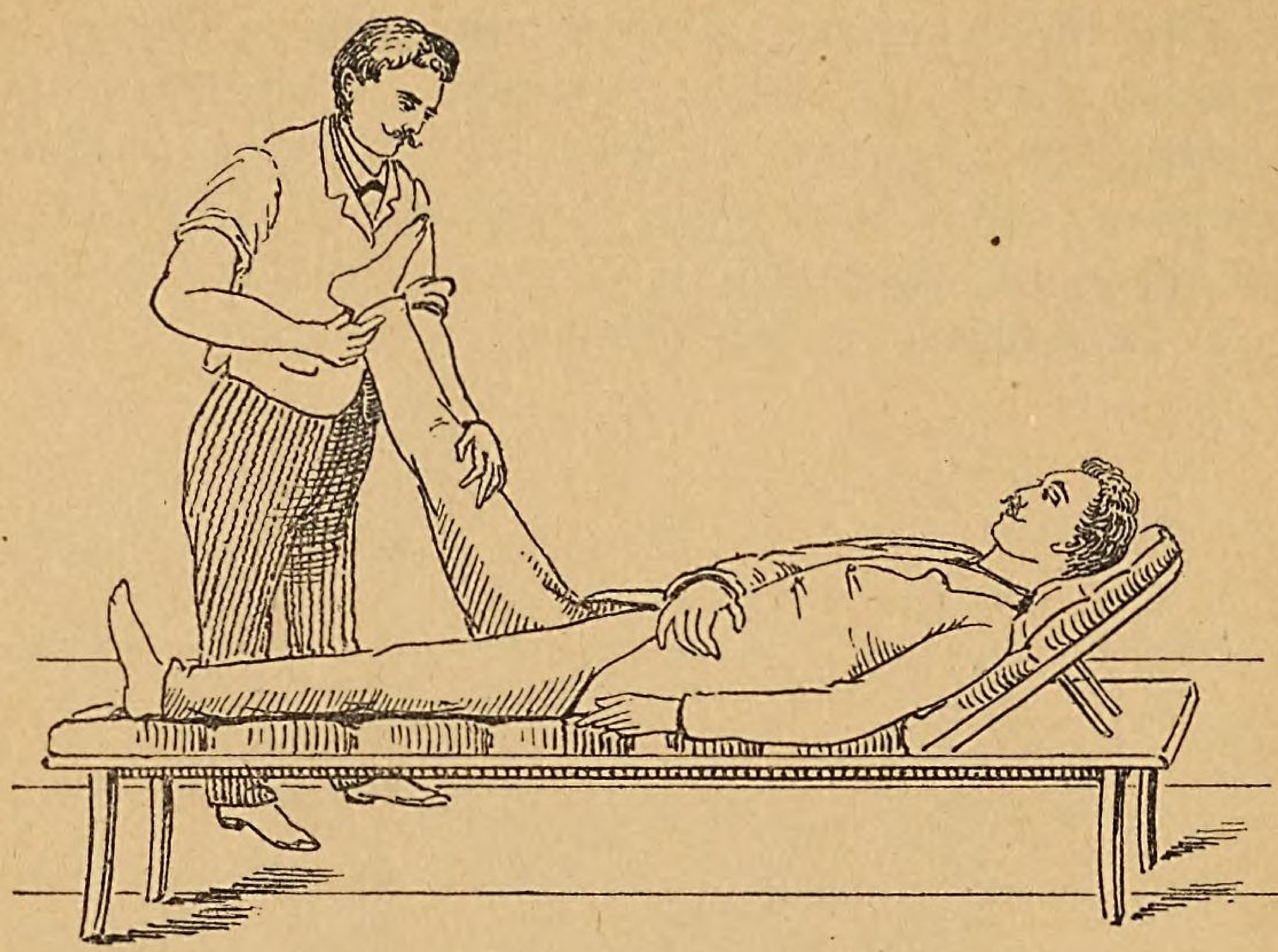


Fig. 40. Strecken des Kniegelenks und Beugung des Hüftgelenks mit Widerstand des Patienten.

der Muskulatur (bei Abmagerung der Muskeln), für die Beweglichkeit in den Gelenken (chronischen Gelenkerkrankungen), für die Anregung des Stoffwechsels; sie ist darum von großer Bedeutung bei Ernährungsstörungen, Blutarmut, Nervenschwäche, Skrophulose, Fettsucht, Schwächezuständen ꝛc. Ebenso wird sie bei Gicht, Herzleiden, Magen- und Darmleiden mit Appetitlosigkeit, chronischer Stuhlverstopfung, Hämorrhoiden ꝛc. mit Erfolg angewendet. Die Kongestionen (Blutwallungen) nach dem Kopf mit Kopfschmerzen, Schwindel, ebenso solche nach der Brust verschwinden durch regelrechte Bewegungen der Arme und Beine, durch Ableitung des Blutes von Kopf und Brust nach diesen. Gar wunderbare Erfolge erzielten bei diesen Leiden oft nur einige Übungen mit dem „Largiadèr“ (s. S. 3 u. 70—74). Die ärgsten Kopfschmerzen, vielleicht durch zu langes Sitzen bei schwerer geistiger Arbeit hervorgerufen, vergingen innerhalb weniger Minuten und ließen auch die kalten Füße durch Verbindung der Übungen mit Zehenstand- und Kniebeugübungen warm werden. Gegen kalte Füße verordnen wir die entsprechenden Bewegungen der Beine, ebenso das Klopfen der Fußsohlen der mit Stiefeln bedeckten Füße mit einem Stab, bis Brennen erfolgt. Erkrankungen der Brust und des Kehlkopfes, Anfänge der Lungentuberkulose, des Asthmas, beginnende Heiserkeit ꝛc. werden durch Übungen mit dem „Largiadèr“, durch tiefes Ein- und Ausatmen

geheilt. Die Übung der Stimme, lautes Vorlesen, Singen 2c., sind dazu ebenfalls sehr behilflich. Bei Leberleiden, Hämorrhoidalerkrankungen, Frauenkrankheiten, Hypochondrie, Hysterie, Melancholie sind bestimmte Bewegungen angezeigt, um das stockende Blut in den Unterleibsorganen in Bewegung zu versetzen und von ihnen abzuleiten. Turnen mit dem „Largiadèr", nicht minder auch Radfahren leistet hierbei große Dienste.

Zur Beseitigung der chronischen Stuhlverstopfung und Verdauungsträgheit sollen bestimmte Bewegungen, Freiübungen, sowie Übungen mit Stab, Hanteln oder dem „Largiadèr" ausgeführt werden, um dadurch die Thätigkeit des Magens und der Därme anzuregen. Bei starken Menstrualblutungen, bei Pollutionen 2c. sind besondere Bewegungen der Arme gut, um den Unterleib zu entlasten und das Blut nach den Armen zu leiten. Muskellähmungen und Gelenkerkrankungen werden durch Übungen der damit behafteten Glieder gebessert. Bei Ernährungsstörungen, Blutarmut, Muskel- und Nervenschwäche, Skrophulose, Gicht, Fettsucht, ebenso zur Kräftigung der im Wachstum begriffenen Kinder sind, um den Stoffwechsel zu beschleunigen, Bewegungen auszuführen, welche den ganzen Organismus in Anspruch nehmen. Hierbei leistet der „Largiadèr" außerordentliche Dienste. Die Freiübungen sind vorzüglich bei Mangel an Appetit, Schlaflosigkeit, Nervosität, Gemütsverstimmung, Mangel an Willenskraft (Energielosigkeit) 2c.

Regeln bei der Zimmergymnastik: 1. Die Übungen müssen mindestens einige Wochen fortgeführt werden. Man muß dabei große Geduld haben; mit wenigen Übungen wird nichts erreicht.

2. Die Übungen müssen immer einige Zeit vor der Mahlzeit, am besten im Freien oder bei geöffneten Fenstern, 1—3 mal täglich ruhig, langsam und mit geschlossenem Munde ausgeführt werden. Man nimmt dabei Grundstellung ein, d. h. die Absätze aneinandergeschlossen und Fußspitzen mäßig auswärts gerichtet.

3. Wenn das Atmen und der Herzschlag beschleunigt sind, müssen die Übungen abgekürzt und die Pausen vergrößert werden.

4. In den Pausen ist besonders auf Tiefatmen zu halten.

5. Alle beengenden Kleidungsstücke sind bei den Übungen zu entfernen.

6. Bei Unpäßlichkeiten, Unwohlsein der Frauen 2c. sind die Übungen immer dann auszusetzen, wenn die Personen besondere Beschwerden während des Turnens haben.

7. Bei Blutandrang nach dem Kopf, bei Lungenblutungen, bei Herzleiden rc. ist vor den Anwendungen und wegen derselben zuerst der behandelnde Arzt zu Rate zu ziehen.

Mit dem wiederholt erwähnten, als Gesundheitserhalter und -wiederbringer in seiner Wirkung ausgezeichneten Brust- und Armstärker von Largiadèr können, da ein Apparat infolge seiner sinnreichen Konstruktion durch leichte Verminderung oder Vergrößerung

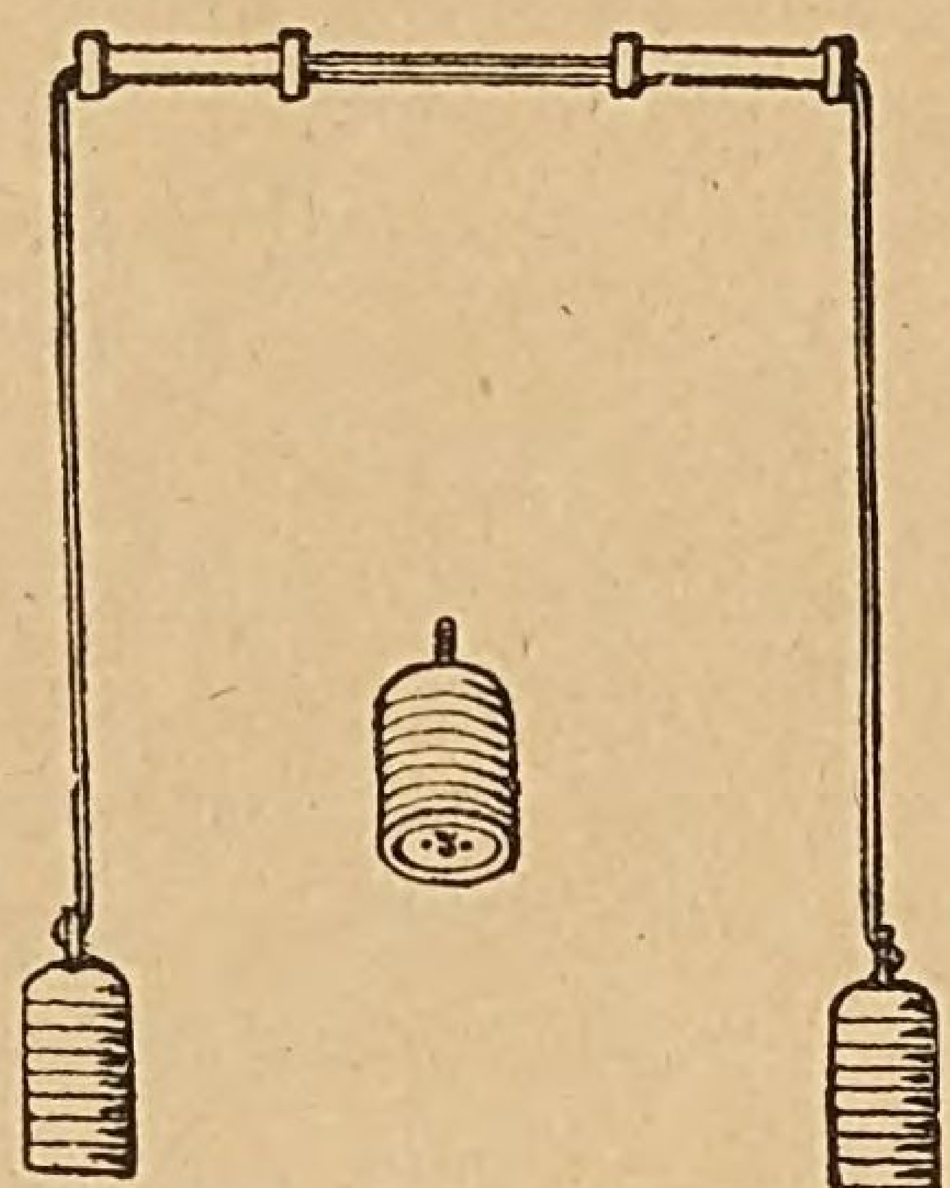


Fig. 41. Konstruktion des Largiadèr.



Fig. 42. Largiadèrheben über den Kopf.

der Belastung und durch bequeme Verlängerung oder Verkürzung der Seile von jedem Mitgliede einer Familie benutzt werden kann, hauptsächlich folgende drei Arten von Übungen, die bei den einzelnen Krankheiten je nach Erfordernis auszuwählen sind, ausgeführt werden*):

a. Übungen mit den Armen (s. Fig. 42) und zwar 1. so, daß beide Arme vor der Brust gestreckt oder gebeugt werden, oder 2. so, daß der eine Arm gestreckt bleibt und nur der andere sich beugt oder streckt, oder 3. so, daß der eine Arm gebeugt bleibt (Hand vor der Mitte der Brust) und der andere sich streckt und beugt — wobei zwischen rechtem und linkem Arm abgewechselt werden muß.



Fig. 43.

*) Man wolle nachlesen: Hygieinische Gymnastik von G. Kaller in Karlsruhe.

b. Übungen mit beiden Armen in Verbindung mit Beinübungen und zwar in Verbindung 1. mit Kniebeugen (halb und ganz), 2. mit Knieheben, 3. mit Beinheben, 4. mit Ausfallübungen und 5. mit Auslageübungen — alles unter steter Berücksichtigung der rechten und der linken Seite.

c. Übungen mit beiden Armen in Verbindung mit Rumpfübungen (Übungen des Oberkörpers) und in Verbindung 1. mit Drehungen des Rumpfes oder Oberkörpers, 2. mit Beugen des Rumpfes oder Oberkörpers — beides in Grundstellung und in Spreizstellung — und 3. mit Bückschritten.

Sodann kann man mit vielen dieser Übungen auch das Gehen in Verbindung bringen, so daß die Mannigfaltigkeit der Übungen eine ungemein große wird.

A. Freiübungen bei

1. Blutarmut, Bleichsucht, Nervenschwäche, Nervosität, Fettsucht, Schmalbrust, raschem Wachstum bei vorhandener Magerkeit ꝛc.

Bei den genannten Schwächezuständen wird durch eine zweckentsprechende Ernährung, ebenso durch Anregung des Stoffwechsels, durch Packungen, Halbbäder, Massage sehr viel erreicht. Der Stoffwechsel wird auch angeregt durch Freiübungen, sowie durch Turnen mit dem Stabe und dem „Largiadèr“. Wenn die einzelnen Muskeln in leichte Thätigkeit versetzt werden, wenn dabei tief geatmet wird, so muß ja das Blut mehr Sauerstoff aufnehmen und eine Kräftezunahme des Organismus erfolgen. Der Schwächezustand, die Blutarmut und die Nervosität werden so gehoben, und der ganze Mensch wird dadurch umgewandelt und mit neuer Kraft versehen.

Bei schwacher Brust durch rasches Wachsen, bei mangelhafter Entwicklung des Brustkastens ꝛc. werden entsprechende Übungen, z. B. Schulterheben, Armkreisen und -stoßen, besonders auch Stabübungen und Übungen mit dem Brust- und Armstärker, Turnen am Reck und Barren und an den Schaukelringen von Nutzen sein.

Freiübungen, jede Übung 4—10mal:

1. Arme ausbreiten, auseinander- und wieder zusammenschlagen,
2. Arme strecken (stoßen), vor-, seit-, auf-, ab- und rücklings abwärts, ohne oder mit dem Arm- und Bruststärker,
3. Armheben seitwärts a. bis zur wagrechten, b. bis zur senkrechten Haltung,
4. Armkreisen,

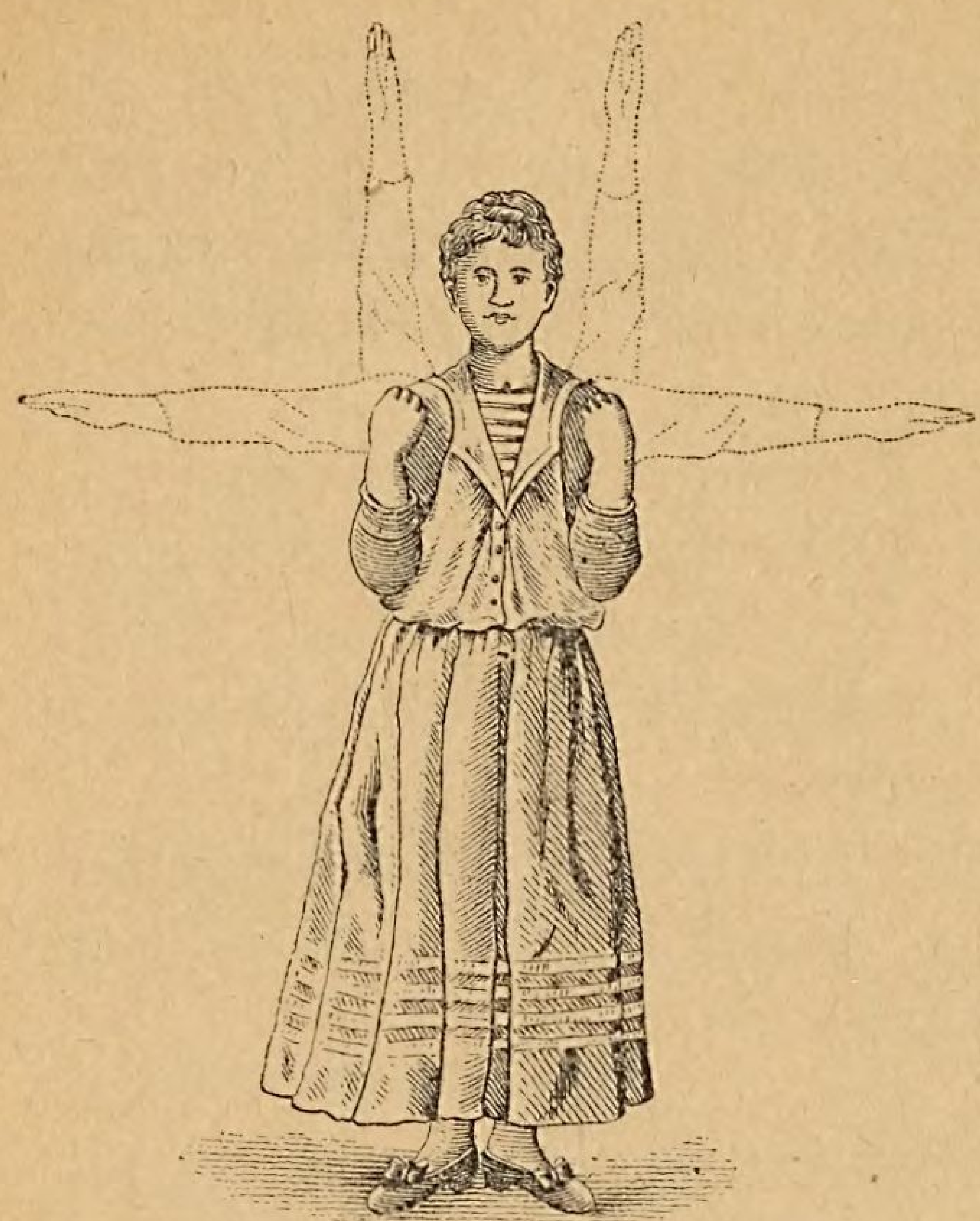


Fig. 44. Armstoßen vor-, seit-, auf-, ab- und rückwärts.

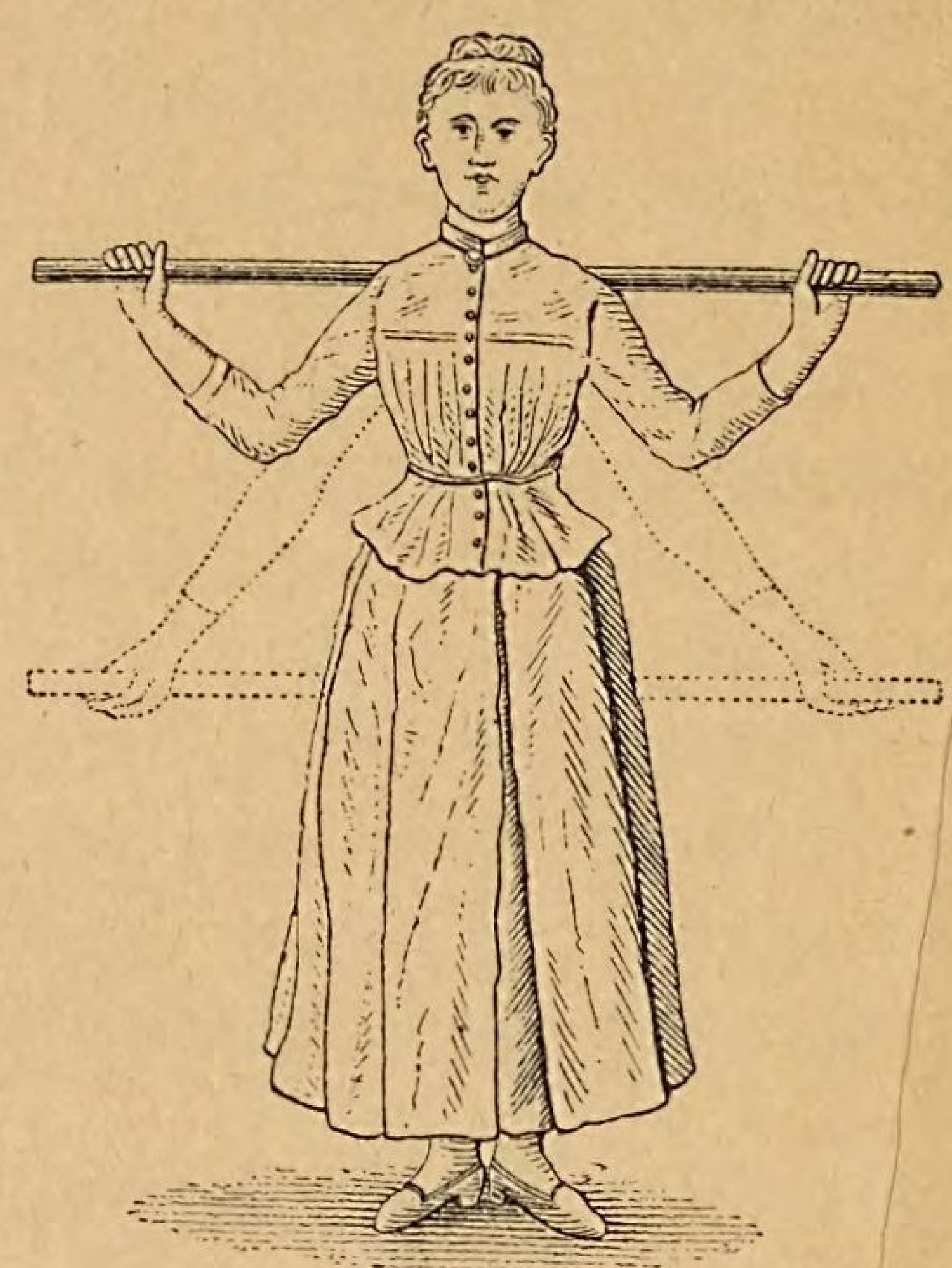


Fig. 45. Stabheben, -senken rückwärts.

5. Armrollen,
6. Handbeugen und -strecken, -kreisen,
7. Rumpfbeugen und -strecken, vor-, rück- und seitwärts (s. Fig. 48),
8. Rumpfdrehen,
9. Rumpfkreisen,
10. Kopfbeugen, vor-, rück- und seitwärts,
11. Kopfdrehen nach rechts und links,
12. Zehen- und Sohlenstand im Wechsel,
13. Beinheben, seit- und vorwärts,
14. Beinkreisen,
15. Knieheben,
16. Kniestrecken und -beugen nach vorn.

Stabübungen:

1. Stabheben a. zur wagrechten Haltung, b. über den Kopf (s. Fig. 42),
2. Stabsenken rückwärts (s. Fig. 45),
3. Stabsenken seitwärts,
4. Gehen mit Stabhalten, rücklings und Tiefatmen (s. Fig. 45).

NB. Diese Übungen können auch mit dem „Largiadèr" vorgenommen werden (s. Fig. 41, 42, 43, 46 und 47).

Spiele im Freien, Ballübungen, Krokett, Kegelspiele ꝛc. sind für Blutarme und Schwache sehr zu empfehlen.

2. Stockungen in den Unterleibsorganen, Stuhlverstopfung, Lebererkrankung, Hämorrhoidalleiden, Störungen bei der Periode.

Bei all diesen Leiden ist eine gewisse Trägheit der Blutzirkulation in den Unterleibsorganen vorhanden. Es bilden sich Blutstauungen

im Kopf mit Kopfschmerz und Schwindel, in der Brust mit Beklemmung, Herzklopfen und Angstgefühlen, welche oft zur Hypochondrie führen. Auch die Unregelmäßigkeiten in der Menstruation, zu starke oder zu schwache Periode, beruhen auf Störung der richtigen Blutzirkulation im Unterleibe. Bei solchen Personen sind deshalb ebenfalls die unten angeführten Übungen vorzunehmen. Während der Periode sind nur leichtere gymnastische Übungen gestattet. Ist dieselbe sehr stark, so müssen sämtliche Freiübungen unterlassen werden.

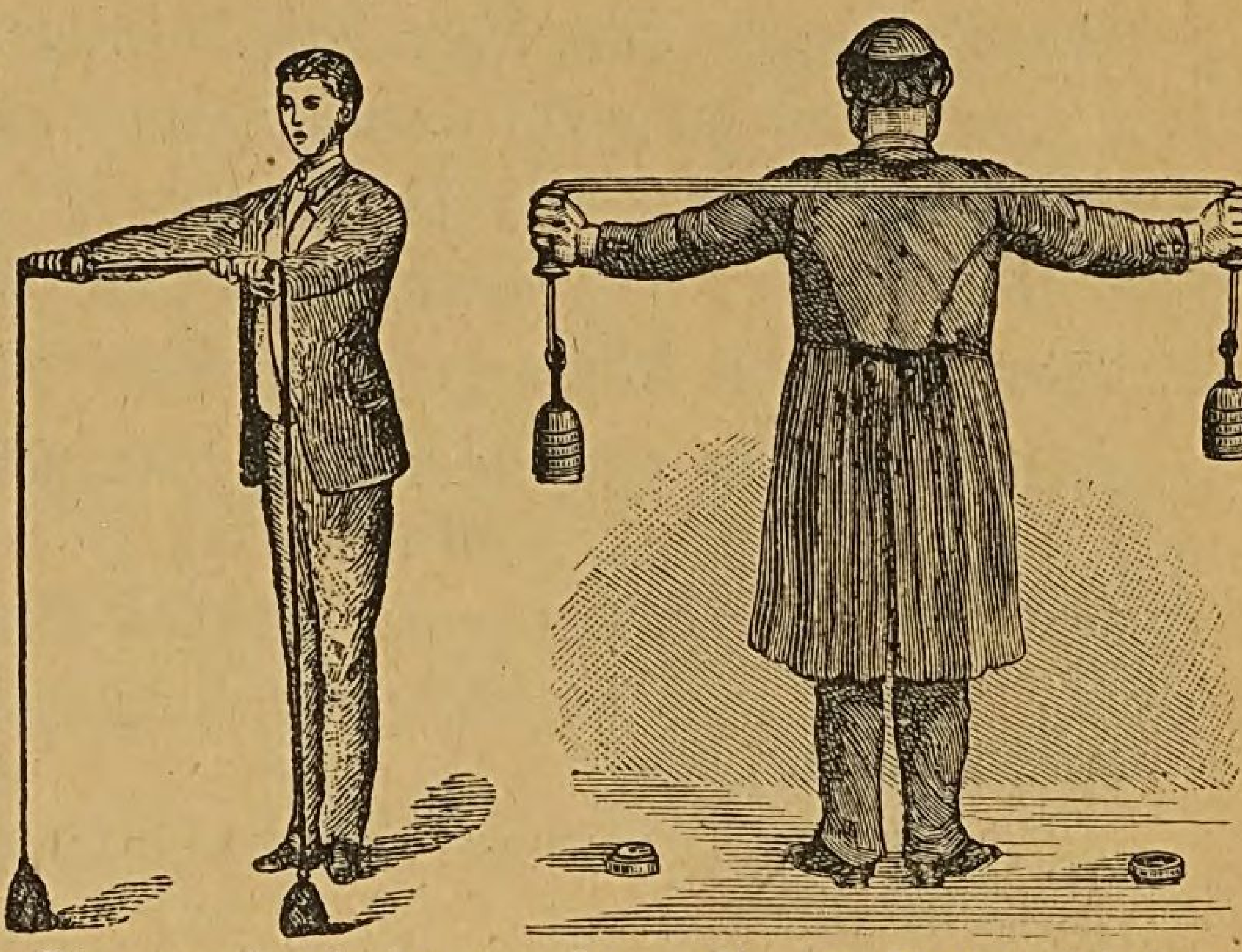


Fig. 46. Largiadèr wagrecht. Fig. 47. Senken rückwärts.

Freiübungen, jede Übung 6—12 mal:

1. Rumpfbeugen vor-, rück- und seitwärts (s. Fig. 48),
2. Rumpfdrehen,
3. Rumpfkreisen,
4. Rumpfaufrichten beim Liegen,
5. Niederlassen bei festgeschlossenen Fersen auf den Fußspitzen,
6. Knieheben,
7. Kniestrecken -und beugen,
8. Beinkreisen,
9. Beine zusammenziehen auf den Fußspitzen (spreizen),
10. Hüpfen auf den Zehen in Kniebeuge 2c.



Fig. 48. Rumpfbeugen vor-, rück- und seitwärts.

NB. Diese Übungen können gleichzeitig mit Stab- und Largiadèrübungen (s. Fig. 2, 43, 49 und 50) vorgenommen werden.

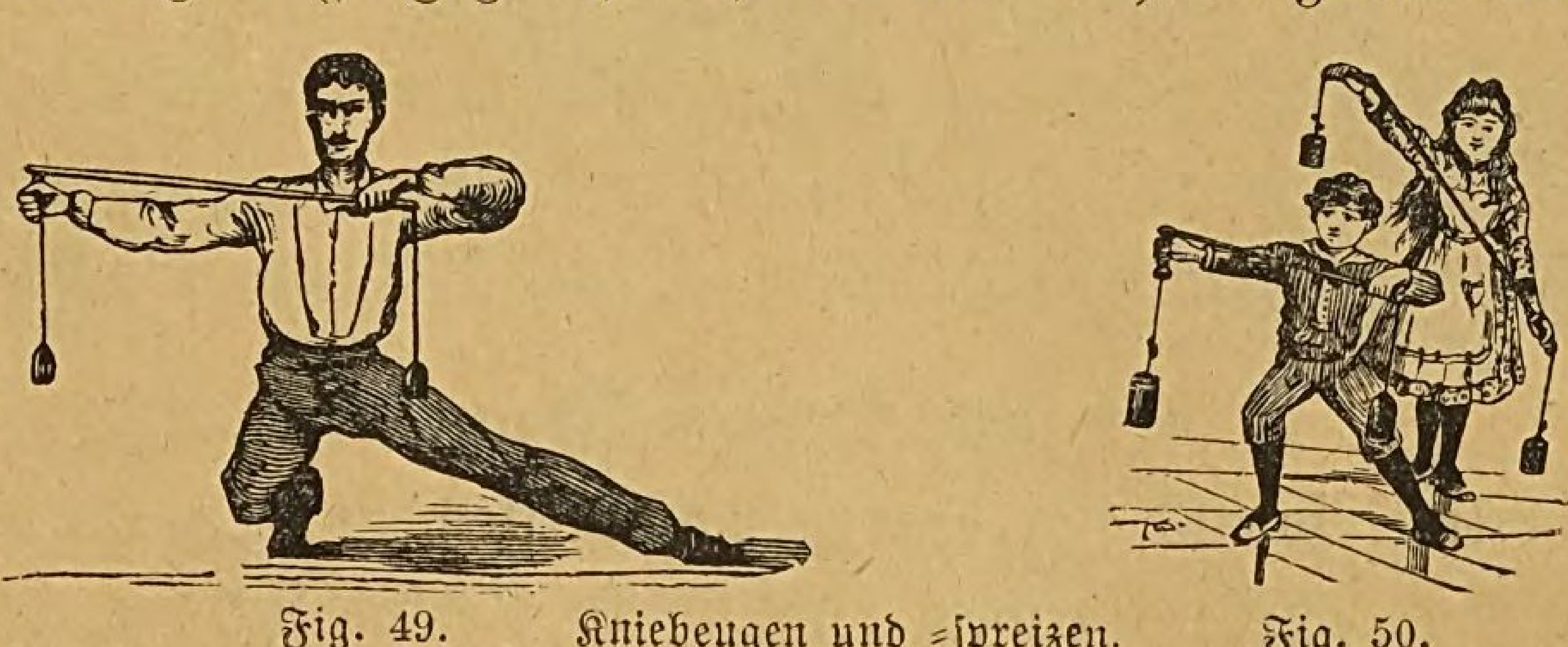


Fig. 49. Kniebeugen und -spreizen. Fig. 50.

Auch Holzhacken, Holzsägen, Kegelschieben, Reiten, Radfahren, Aufziehen eines Gewichts, über einen Stab steigen, vor und zurück, Billardspielen, Aufsetzen von Bauklötzchen (Turmbauen) rc. sind vorzügliche Übungen, um die Blutzirkulation und Darmthätigkeit im Unterleibe anzuregen, also Mittel gegen Stuhlverstopfung.

3. **Blutandrang nach dem Kopf** (Kongestionen), **Schwindel, Kopfschmerzen** rc.

Anzuwenden sind alle Übungen, um das Blut abzuleiten, und zwar jede Übung 8—20 mal:

1. Handreiben,
2. Beinheben, vorwärts, seitwärts und rückwärts,
3. Beinkreisen,
4. Fußwippen auf den Zehen, auf- und abwärts, die Hacken zusammen, die Fußspitzen auseinander,
5. Kniewippen, Fußwippen in Kniebeuge rc.,
6. Beinspreizen (s. Fig. 49),
7. Handbeugen und -strecken,
8. Fußkreisen,
9. Knieheben,
10. Kniestrecken und -beugen,
11. Handkreisen.

4. **Atemnot.**

Die Atemnot (Beengung, Asthma) kommt besonders bei Lungen- und Herzerkrankung vor; sie kann aber auch nervöser Natur sein.

Zur Kräftigung der Atemmuskeln werden bei tiefem Ausatmen durch den Mund und Einatmen durch die Nase folgende Übungen 5—15 mal ausgeführt:

1. Arme ausbreiten und zusammenschlagen,
2. Arme strecken (stoßen), vor-, seit- und rückwärts (s. Fig. 44),
3. Armkreisen,
4. Armrollen,
5. Schultern heben und senken, vor- und rückwärts bewegen,
6. Stabheben über den Kopf (s. Fig. 42),
7. Stabsenken, rückwärts (s. Fig. 45),
8. Stabsenken, seitwärts,
9. Gehen mit Stabhalten rücklings (s. Fig. 45),
10. Liegestütz vorwärts an einem Tisch, dabei Armbeugen.

NB. Die Übungen 1, 2, 6, 7, 8, 9 können auch mit dem Brust- und Armstärker vorgenommen werden (s. Fig. 1, 2, 42, 43, 46 und 47).

B. Orthopädische Übungen

sind erforderlich, sobald sich Unregelmäßigkeiten in der Haltung oder beim Wuchs des Körpers zeigen. Als solche Fehler sind zu betrachten:

1. Verkrümmung der Wirbelsäule nach vorn, gebückte Haltung, Höcker (Buckel) nach hinten.

Übungen:

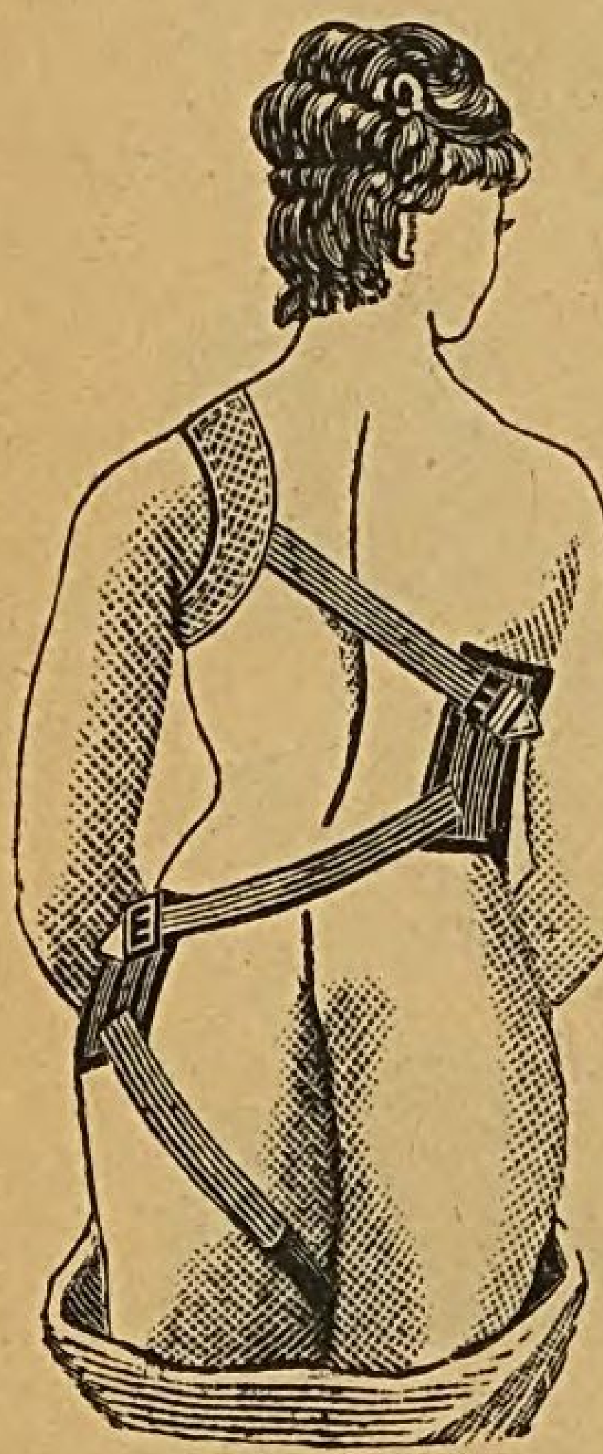
1. Kopf- und Rumpfbeugen, rückwärts,
2. Rückbewegung der Schulter,
3. Arme ausbreiten,
4. Arme strecken (stoßen), vor-, seit-, auf- und abwärts,
5. Armkreisen,
6. Stabhalten über den Kopf (s. Fig. 42),
7. Stabsenken rückwärts (s. Fig. 45),
8. Übungen mit dem „Largiadèr" (s. Fig. 2, 43, 49, 50),
9. Aufhängen an den Schaukelringen (s. Fig. 51),
10. Liegestütz mit gebeugten Armen auf einem Tisch,
11. Aufhängen am Reck.

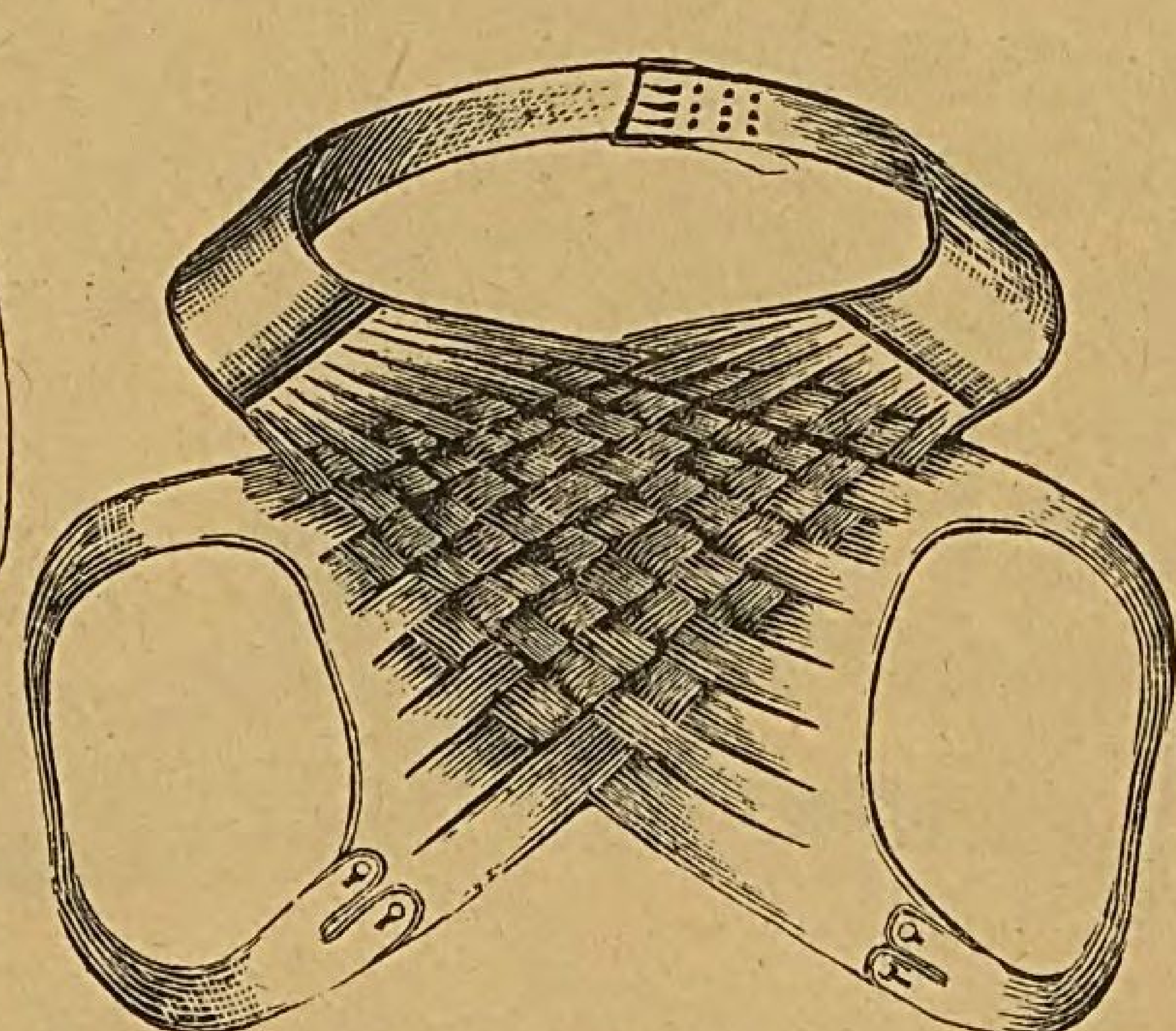

Fig. 51. Schaukelringe.

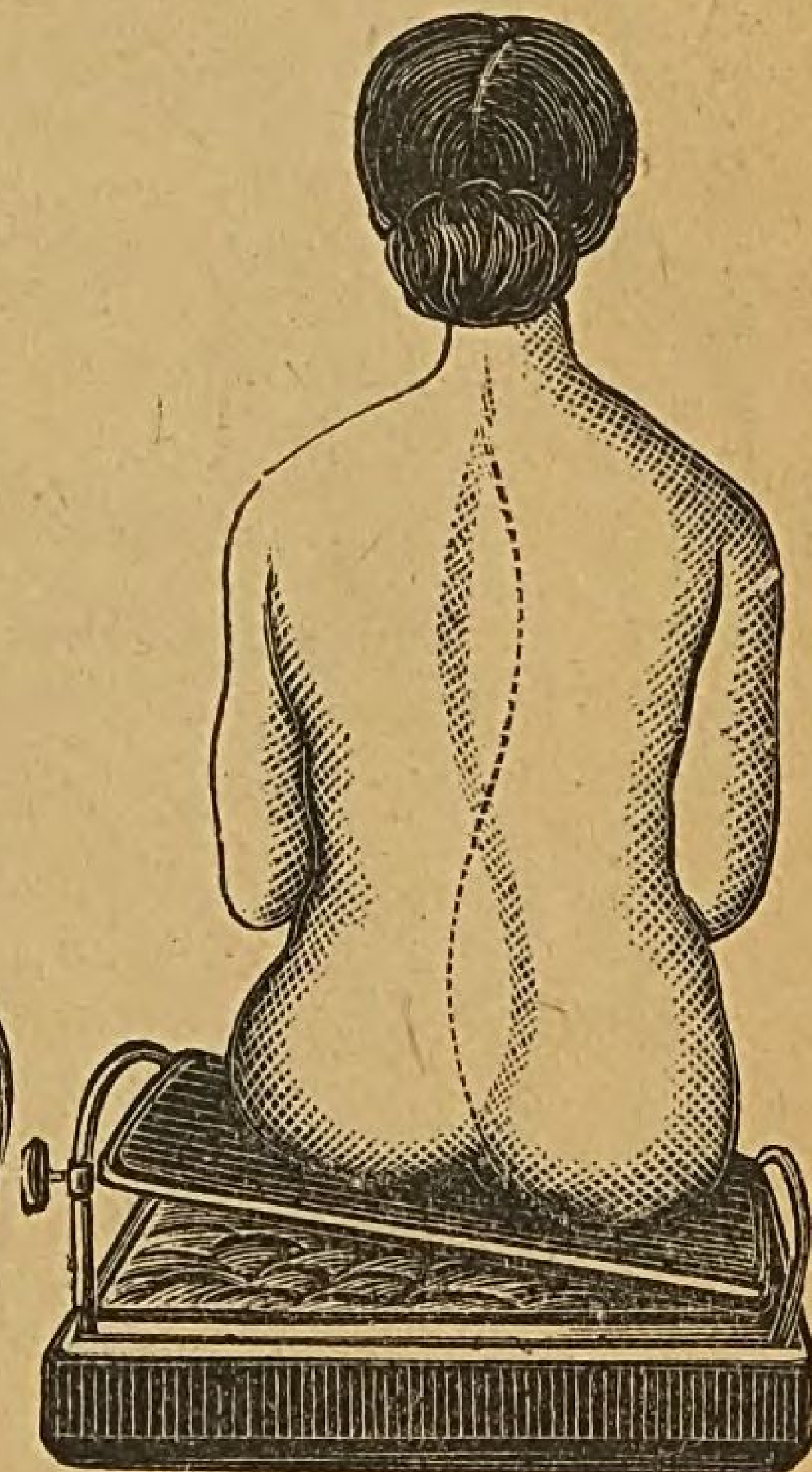
2. Verkrümmung der Wirbelsäule nach der Seite.

Gewöhnlich ist dabei die rechte Schulter höher als die linke und steht nach hinten vor. Diese Verkrümmung kommt häufig vor bei kleinen Kindern, wenn sie immer auf dem linken Arm getragen werden. Die Kinder lehnen sich dabei an und ziehen die rechte Schulter in die Höhe. In solchen Fällen sind darum die Kinder dann auf dem rechten Arme zu tragen.*)

Auch im schulpflichtigen Alter halten die Kinder beim Sitzen (beim Lesen und besonders beim Schreiben) die rechte Schulter höher


Fig. 52. Geradehalter für schwere Fälle.


Fig. 53. Geradehalter für leichte Fälle.


Fig. 54. Schiefer Sitz.

*) Lehrer Oskar May, Pflege des Kindes im ersten Lebensjahre. Selbstverlag, Chemnitz.

als die linke. Die Kinder sollen statt schräg gerade vor dem Tisch sitzen, damit der Brustkasten parallel zur Tischplatte ist und beide Unterarme aufliegen. Das Schreibeheft soll nicht senkrecht, sondern ein wenig schräg zur Tischkante auf dem Tisch liegen.

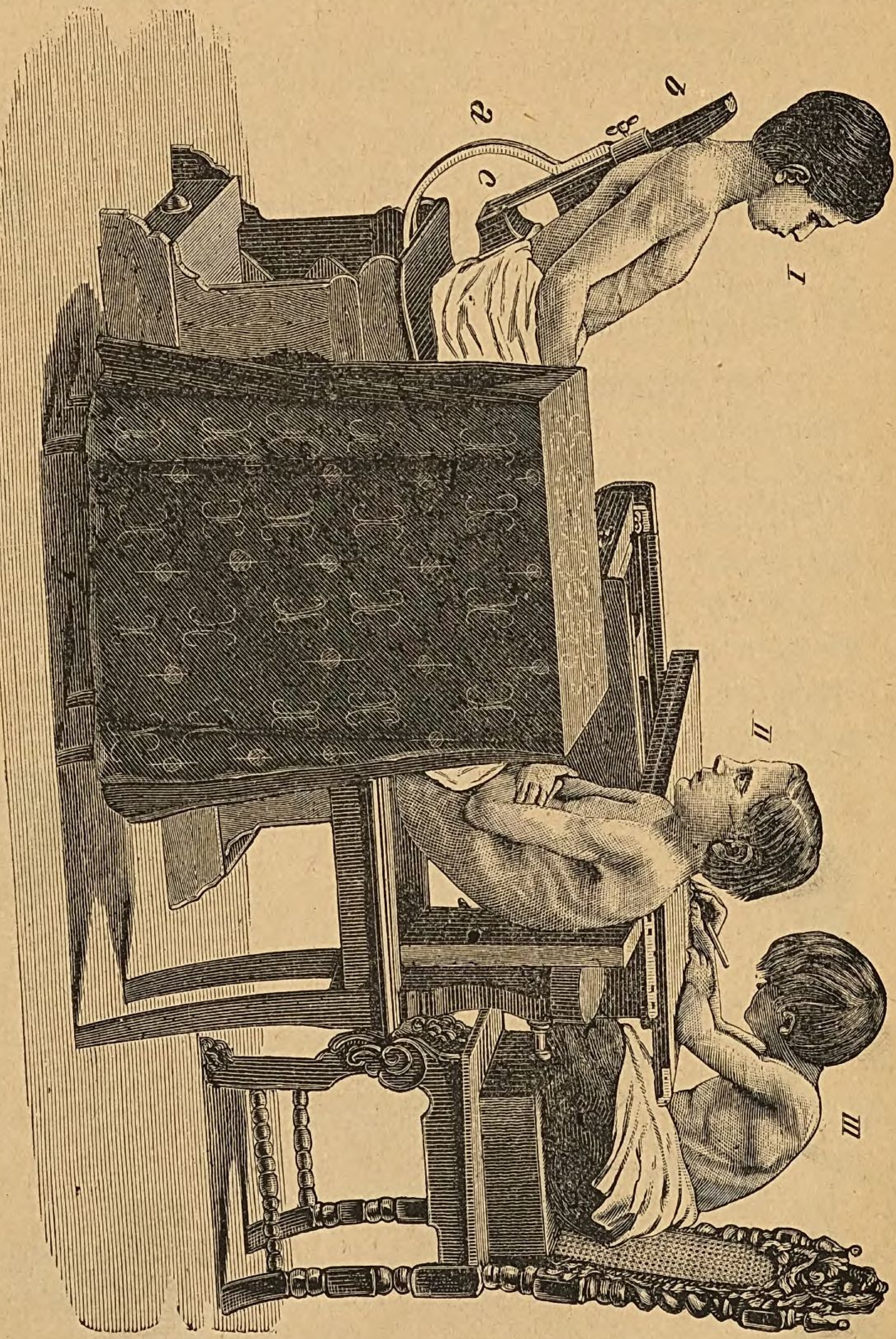


Fig. 55. Knabe I sitzt auf richtig konstruierter (Holscher'scher) Schulbank. Knabe II liegt infolge falscher Stützung des Rückgrates nicht vollständig mit dem Rücken an und erhält deshalb eine nach hinten verkrümmte Wirbelsäule. Knabe III sitzt zu hoch und bekommt durch krummes Sitzen seitliche Verkrümmung des Rückgrates.

Wie schädlich das fehlerhafte Sitzen der Kinder daheim am Tische oder in der Schule auf falsch konstruierten Schulbänken auf die ganze Entwickelung und das Wachstum der Kinder einwirkt, ist aus Fig. 55 ersichtlich. Die empfehlenswerteste Subsellie für Schule und

Haus ist auf jeden Fall die in Fig. 55 auf der linken Seite des Bildes dargestellte Holscher'sche Schulbank. Kindern mit Seitwärtsverkrümmung der Wirbelsäule (Höherstellung der rechten Schulter) lasse ich gewöhnlich eine Tischplatte machen, welche links höher steht als rechts; dadurch muß beim Schreiben die rechte Schulter tiefer gehalten werden, als die linke. Auch empfiehlt sich ein Sitz, wie in Fig. 54 abgebildet ist.

Ausgezeichnete Erfolge erzielte ich in leichten Fällen mit dem Geradehalter (s. Fig. 53) und in schweren mit den Bandagen (s. Fig. 52).

Außerdem sind bei seitlicher Verkrümmung der Wirbelsäule folgende Übungen zu empfehlen:

1. Rumpfbeugen seitwärts,
2. Arme ausbreiten,
3. Arme strecken (stoßen), auf-, ab-, seit- und vorwärts,
4. Armkreisen,
5. Armrollen,
6. Stabhalten aufwärts,
7. Stabhalten rückwärts,
8. Stabhalten seitwärts,
9. Übungen mit dem „Largiadèr",
10. Liegestütz vorwärts,
11. Übungen am Reck und den Schaukelringen, Schwingen ꝛc.



Fig. 56. Schaukelreck, Schaukelringe und Schaukel.

3. Schiefhaltung des Kopfes.

Übung: Kopf- und Rumpfbeugen, besonders nach der der Schiefhaltung entgegengesetzten Seite.

4. Einwärtsdrehung der Füße.

Übung: Auswärtsdrehung der Füße, dabei Kopf-, Rumpf- und Armübungen, Fußwippen (Zehenstand), auch in Kniebeuge.

5. Klumpfuß.

Bei Behandlung desselben finden die oben beschriebenen Übungen statt. Außerdem sind noch vorzunehmen passive Bewegungen (s. S. 67) und zweckentsprechende Verbände, als Gyps-, Wasserglas- und Schienenverbände. Fig. 58 zeigt eine Maschine mit Stiefel, wie sie für leichte Fälle von Klumpfuß bei Tage zu tragen ist. Auch geeignete Schuhe mit Gummizug, durch welche die Fußspitze nach auswärts gezogen wird, leisten zur Hebung dieses Gebrechens vorzügliche Dienste.

6. Plattfuß.

In derselben Weise, wie der Klumpfuß, wird auch der Plattfuß behandelt; nur müssen die dabei zu tragenden Schuhe mit Gummizug so hergestellt sein, daß sie den Fuß statt nach auswärts nach einwärts ziehen (s. Fig. 57). Außerdem ist anzuraten, in den Schuh inwendig am innern Rand, da wo der Fuß gewölbt ist, eine Ledersohle einlegen zu lassen, damit der Fuß an der platten Stelle noch mehr gewölbt wird und mehr Halt



Fig. 57. Maschinen für Plattfuß.

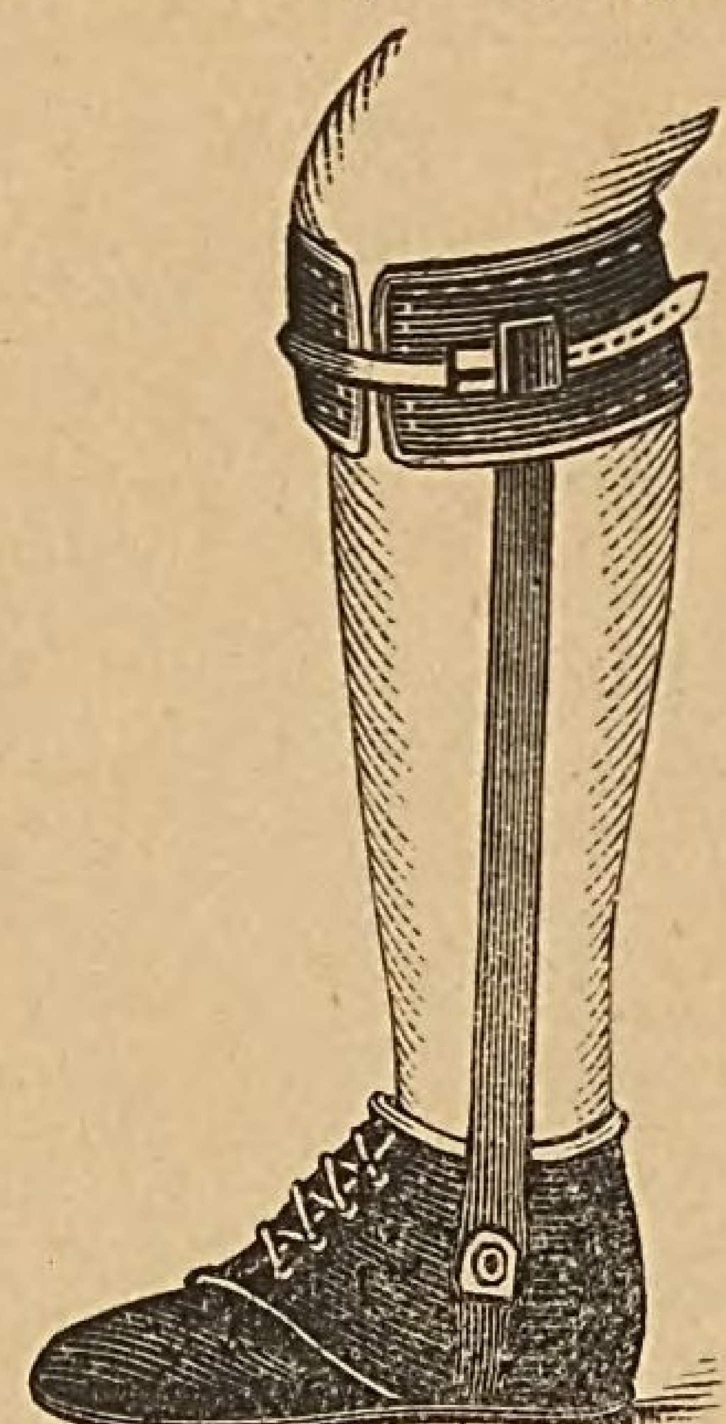


Fig. 58. Klumpfußstiefel.

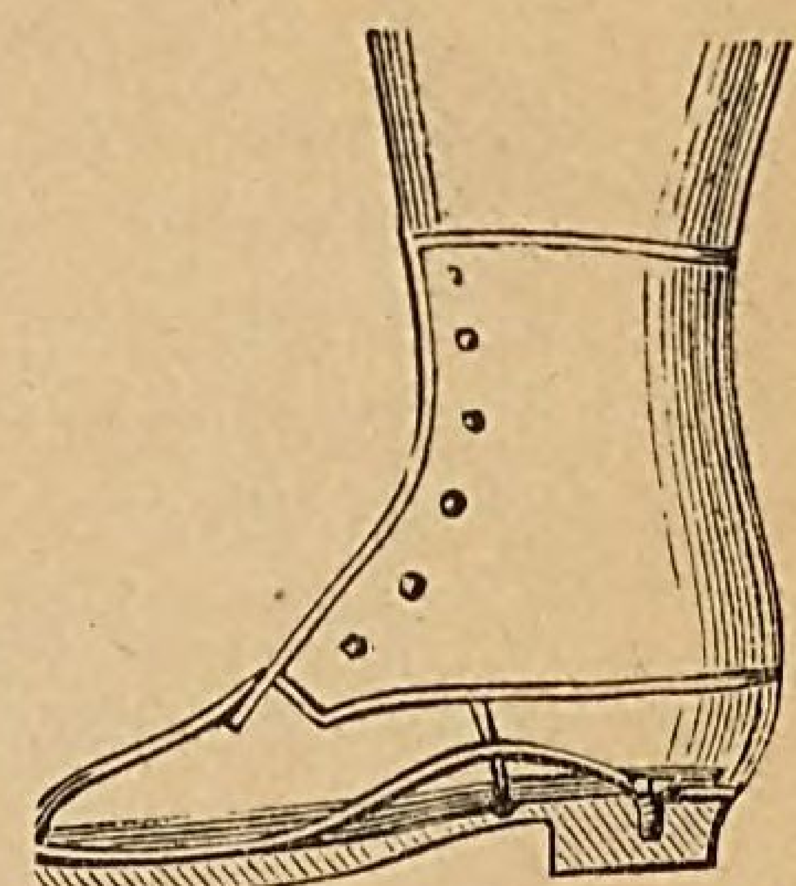


Fig. 59. Stiefel für Plattfuß.

hat. Empfehlenswert sind zur Korrektur des Plattfußes Stiefel mit eingelegter federnder Stahlsohle (s. Fig. 59).

7. Die sogenannten

Säbel- und X-Beine

sind zu verbessern durch nächtliche Anlegung von Bandagen, welche mit Watte umwickelt sind. Außerdem empfehle ich, tagsüber Maschinen zu tragen und zwar für Säbelbeine die in Fig. 60 und X-Beine die in Fig. 62 abgebildeten. Allgemeine Kräftigung der Beine durch tägliche kühle Abwaschung und leichte Massage helfen ebenfalls mit, die abnorme Gestaltung der Beine, wie solche auch bei skrophulösen Kindern häufig vorkommen, allmählich zu korrigieren.

8. Steifheit in den Gelenken und Bewegungslosigkeit der Glieder,

wobei dieselben nicht ordentlich gebeugt und gestreckt werden können, vermag man zu beseitigen durch Massage, ganz besonders aber durch passive Bewegungen (s. S. 67) und durch Anlegung von Verbänden wie bei Klumpfuß. Bei Verkrümmung der Kniegelenke empfehle ich

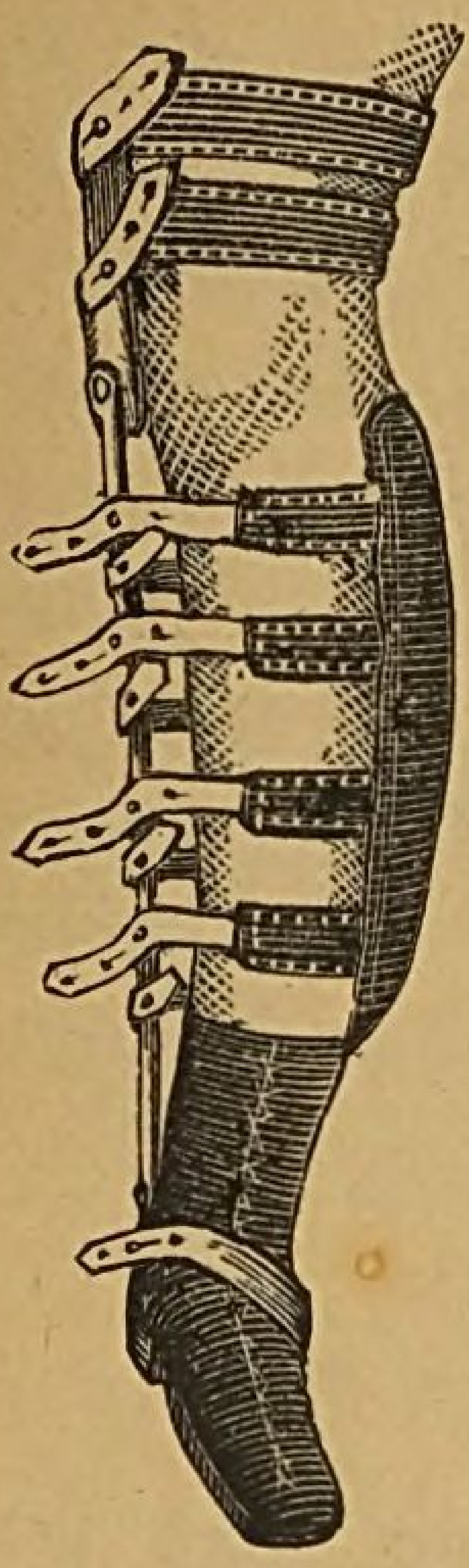


Fig. 60.
Bandage für Säbelbeine.

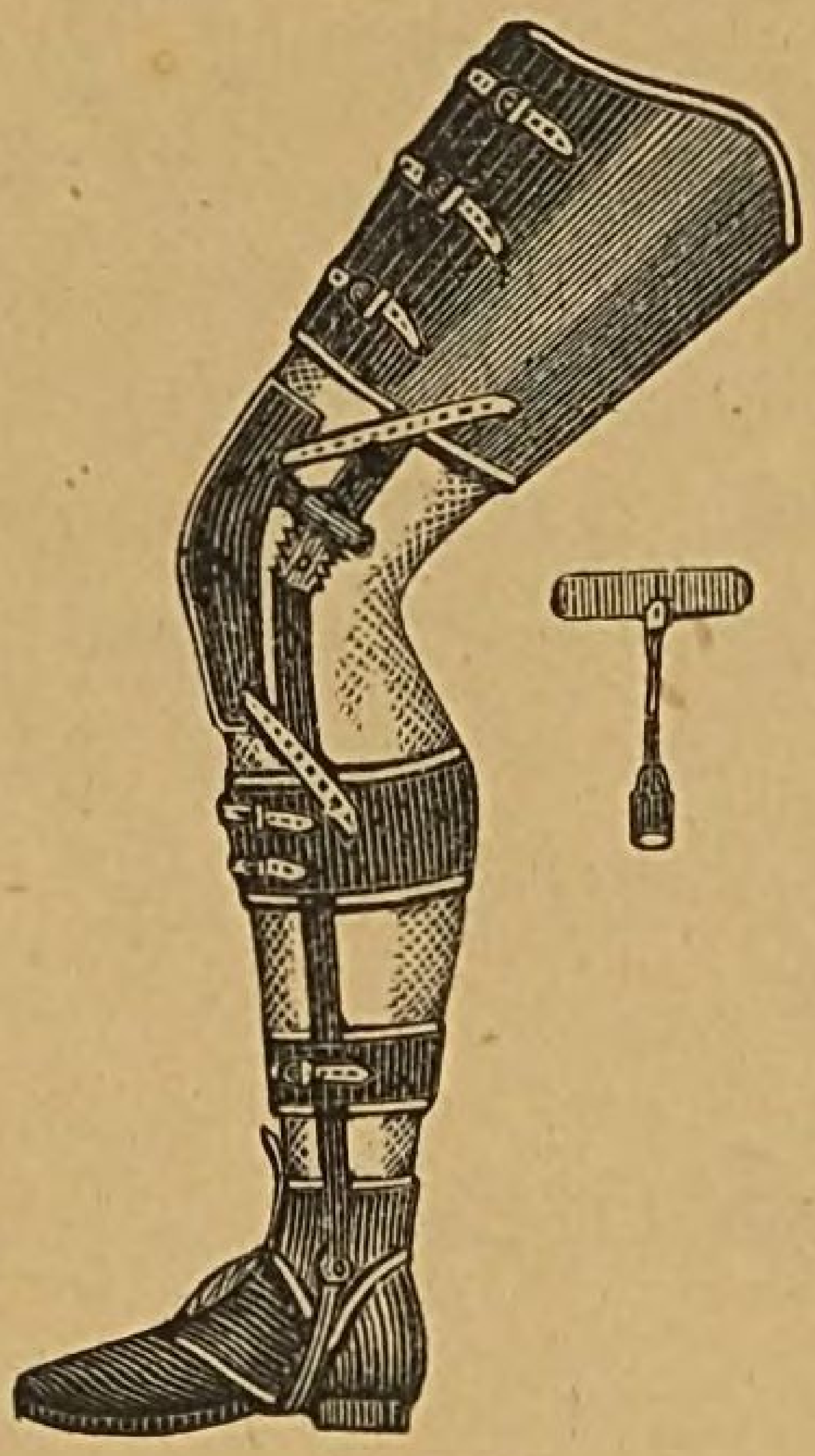


Fig. 61.
Bandage für Kniegelenkverkrümmung.

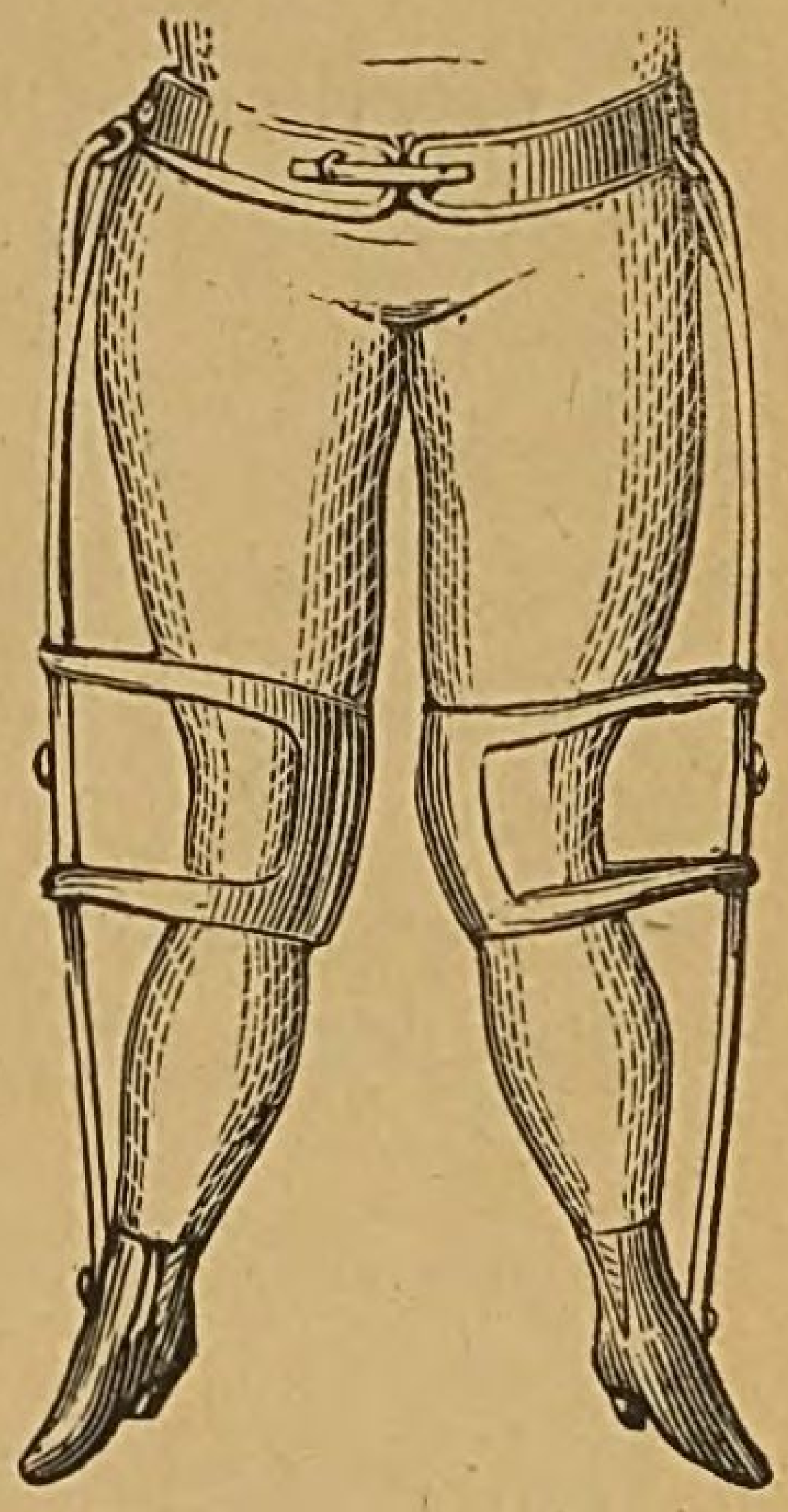


Fig. 62.
Bandage für X-Beine.

die in Fig. 61 abgebildete Bandage, bei welcher durch eine Schraube das Kniegelenk allmählich gestreckt wird.

Bewegungs- und Terrainkuren.

Bei vielen Erkrankungen sind vom Arzt genau vorgeschriebene Bewegungen, Spaziergänge ꝛc. von der größten Bedeutung. Finden diese Spaziergänge in einer gebirgigen Gegend statt, und wird damit Tiefatmen (s. S. 4) verbunden, so nennt man diese Kuren Terrainkuren.

Die Bewegungskuren (Spaziergänge) werden vom Arzt bis ins einzelne angeordnet. Gewöhnlich werden sie 2—3mal täglich ½—1 Stunde lang vor dem Essen vorgenommen. Sie sind von ausgezeichneter Wirkung bei Schlaflosigkeit, Stuhlverstopfung, Blutstockung im Unterleib, Hämorrhoidalleiden, Störung bei der Periode, Appetitlosigkeit, Blutarmut, Nervosität, Schwindel, Kopfschmerzen, kalten Füßen ꝛc.; durch das Gehen wird das Blut nach den Beinen zu abgeleitet und mehr im Körper verteilt, die Darmthätigkeit angeregt, so daß es ein gutes Mittel gegen Stuhlverstopfung abgiebt.

Die Terrainkuren mit Tiefatmen werden 2—3mal täglich ¼ Stunde, womöglich bergauf, vorgenommen. Man atmet dabei drei Schritte tief aus und einen Schritt tief ein. Bei Fettsucht, Herzverfettung, Herzklappenfehlern, Blutarmut, Nervosität, Lungen- und Halsleiden sind die Terrainkuren von ausgezeichnetem Erfolge

begleitet. Durch die reichliche Ausatmung von Kohlensäure werden die Lunge und das Herz entlastet; durch die reichliche Einatmung von Sauerstoff wird der Körper gekräftigt, der gestörte Stoffwechsel angeregt und die Ernährungsstörung bei Fettsucht, Blutarmut, Nervosität ꝛc. beseitigt. Durch die dabei stattfindende Bewegung verschwindet das Fett; die Muskeln des Herzens, der Brust und des ganzen Körpers kräftigen sich. Der Patient atmet dann viel leichter und fühlt sich mehr gestärkt, als wenn er noch so viel Eisen aus der Apotheke verschluckt hätte. Der Sauerstoff der Luft ist in Verbindung mit zweckentsprechender Bewegung bei den Terrainkuren das beste Kräftigungs- und Heilmittel.

Elektrizität

ist bei manchen Krankheiten von günstiger Wirkung und wird mit Erfolg nur von sachkundiger Hand mittelst der Elektrizitätsmaschine ausgeführt. Es giebt zweierlei Arten von Elektrizität, den ununterbrochenen (konstanten) und den unterbrochenen (Induktions-) Strom.

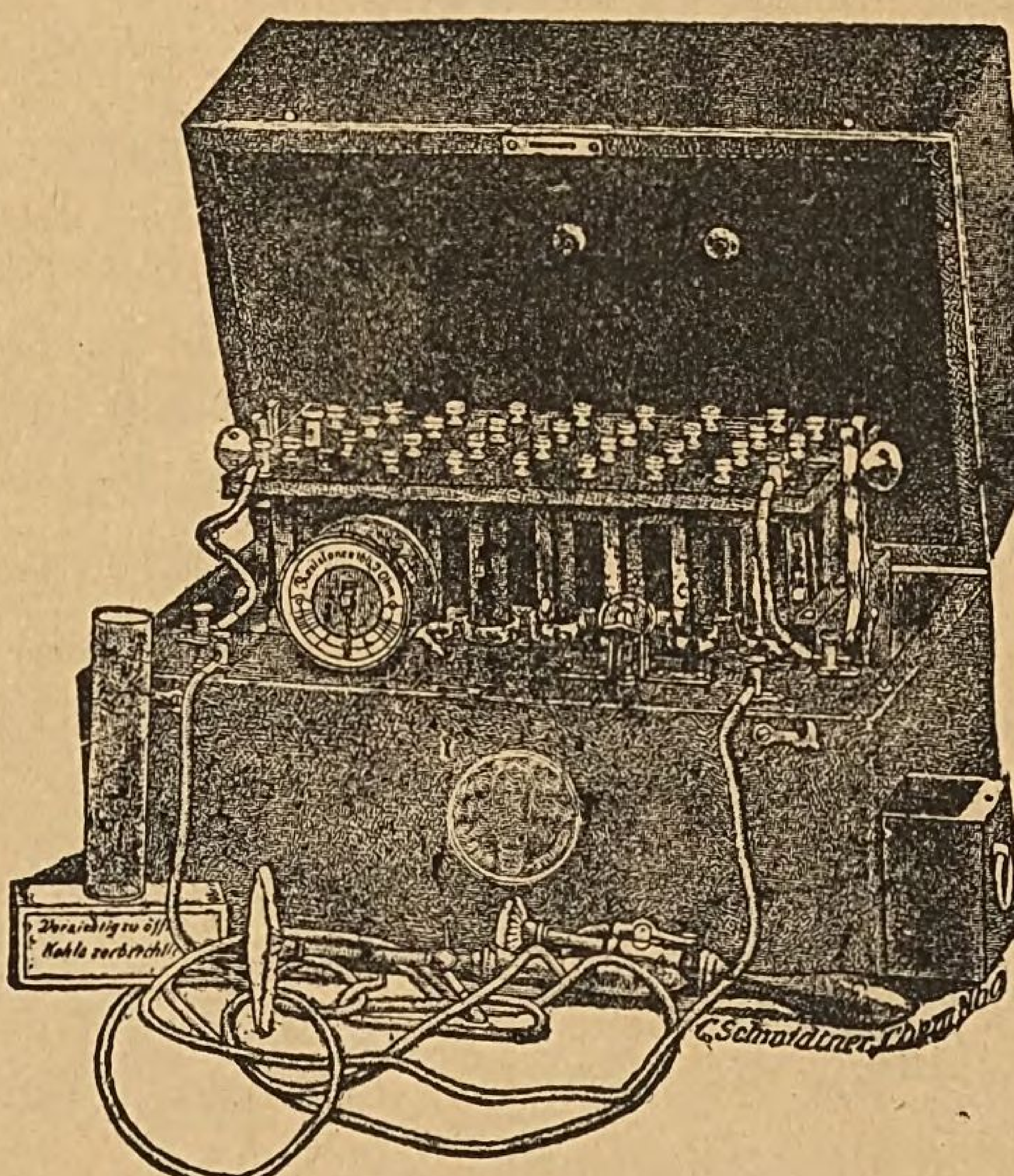


Fig. 63. Ununterbrochener Strom.

Der ununterbrochene (konstante) Strom wird kaum gefühlt und findet Anwendung besonders bei Gehirn- und Rückenmarksleiden (s. d.), Kinderlähmung, progressivem Muskelschwund, Veitstanz ꝛc. Die eine Elektrode, durch welche die Elektrizität auf den Körper übertragen

wird, setzt man gewöhnlich auf den Nacken, die andere auf den unteren Teil des Rückenmarks auf. Die Dauer der Anwendung beträgt ca. 10 Minuten. Außerdem ist dieser Strom von Erfolg bei sämtlichen Neuralgien (Nervenschmerzen), besonders des Hüftnervs (Ischias). Die eine Elektrode wird auf die Hüftgegend, die andere auf das Knie aufgesetzt oder in die Hand gegeben. Auch bei anderen Neuralgien am Kopf, im Gesicht, auf der Brust, ebenso bei heftigen rheumatischen Schmerzen infolge von Muskel- oder Gelenkrheumatismus wird die eine Elektrode an die schmerzhafte Stelle gebracht, die andere in der Hand gehalten. Der konstante Strom hat besonders da eine günstige, beruhigende Wirkung, wo schmerzhafte Erscheinungen und ein starker Reiz vorhanden sind, z. B. bei Hysterie.

Überall da, wo Gefühllosigkeit und Lähmungen vorkommen, wird man besonders den unterbrochenen (Induktions-) Strom anwenden. Dieser Strom wird als unangenehmes, brennendes Gefühl empfunden. Die Muskeln zucken dabei. Er wird besonders gebraucht bei Atrophie (Abmagerung) der Muskeln, bei Lähmungen, besonders bei solchen, welche von den Nerven ausgehen, bei der Lähmung des Gesichtsnervs, bei Lähmungen der Arme und Beine ꝛc., der Blase (auch beim Bettnässen), bei Magenerweiterung, um die erschlaffte Muskulatur des Magens zur Zusammenziehung zu bringen und dadurch zu kräftigen, ebenso bei Erschlaffung und Abmagerung der Muskeln, besonders der Beine und Arme infolge lange liegender Verbände oder Maschinen oder infolge längerer Unthätigkeit dieser Gliedmaßen. Außerdem ist der Induktionsstrom von günstiger Wirkung überall da, wo das Gefühl herabgesetzt, wo eine Art

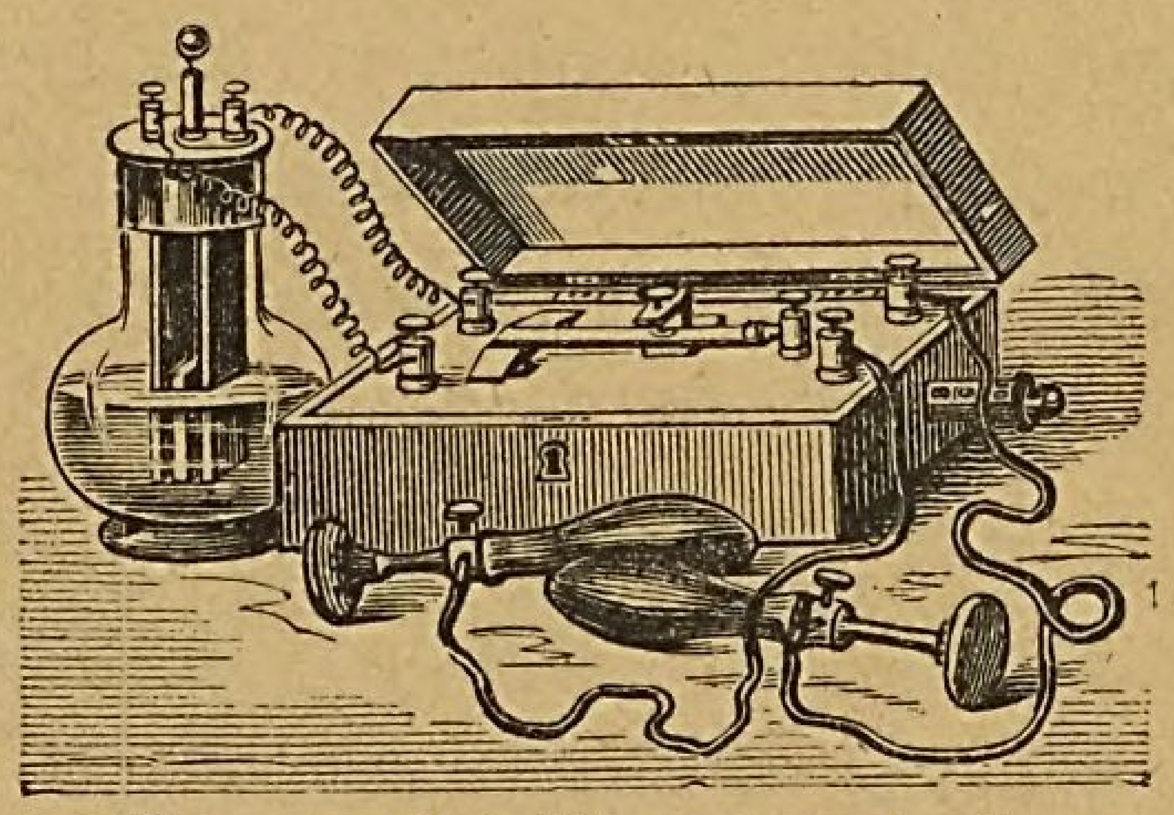


Fig. 64. Induktionsapparat mit unterbrochenem Strom.

taubes Gefühl, ein Pelzigsein, Ameisenkriechen ꝛc. durch Erkrankung gewisser Nervenbahnen (bei Neurosen, s. d.) vorhanden ist. Auch bei lange andauernden rheumatischen Beschwerden dient der Induktionsstrom oft als Reizmittel und wirkt dabei ableitend ꝛc. Diese Wirkung des unterbrochenen (Induktions-) Stroms bei Schmerzen, bei kalten Füßen, an der kranken Stelle angewendet, ist gewiß als Unterstützung der ableitenden Packungen nicht zu unterschätzen. Bei entzündlichen Prozessen, Unterleibs- und Lungenentzündungen ꝛc., darf die Elektrizität in Form von unterbrochenem Strom nicht angewendet werden.

Zweiter Teil.
Behandlung der Krankheiten.

I. Krankheitserscheinungen (Symptome).

Wir besprechen hier einige Krankheitserscheinungen (Symptome), um besonders darauf hinzuweisen, bei welchen Krankheiten diese Symptome vorkommen. Wir bitten, dann die Besprechung der Krankheiten selbst nachzulesen.

Schmerzen im allgemeinen.

Sie kommen bei den meisten Krankheiten vor, bei der Erkrankung der Nerven, Neuralgien (Zahnschmerzen), bei Gehirn-, Rückenmarks-, bei Leber-, Nieren-, Blasenleiden, bei fast sämtlichen Entzündungen, als z. B. des Bauchfells, des Brustfells und der Lungen. Bei Entzündungen ist der Schmerz ein anhaltender; derselbe tritt nicht hie und da auf. Bei Unterleibsentzündungen ist dieser anhaltende Schmerz besonders bei Druck auf den Leib vorhanden. Bei Darmkolik, welche in der Gasbildung infolge von Verdauungsstörungen besteht, ist der Schmerz nur momentan vorhanden, manchmal ganz verschwunden; bei Druck auf den Leib läßt er nach, statt wie bei der Entzündung verstärkt zu werden. Der Schmerz braucht nicht in derselben Gegend zu fühlen zu sein, wo die Krankheit ihren Sitz hat. Es werden z. B. die Schmerzen bei Hüftgelenkentzündung — statt in der kranken Hüfte — im Knie, bei Entzündung im Halse oft im Ohr gefühlt ꝛc. Die Schmerzen sind darum nur einzelne Symptome oder Erscheinungen von Krankheiten. Wenn wir nun diese Krankheiten beseitigen, werden die Schmerzen von selbst verschwinden. (S. die Behandlung der Krankheit, welche die Schmerzen verursacht hat.)

Die Wärme und vor allem die feuchte Wärme wirkt durch Bähung der Nervenenden bei Schmerzen günstig. Zur Bekämpfung von Schmerzen sind darum besonders warme Bäder von 28° R. und 10—15 Minuten Dauer zu empfehlen, ebenso warme Umschläge und Dampfkompressen, warme Breiumschläge von Leinsamenmehl, Brotkruste ꝛc., auch trockene Wärme, warme Tücher, warme Deckel und Ziegelsteine (für die Glieder

Hohlziegel), warme Sand- und Heublumensäckchen ꝛc. Packungen des kranken Körperteils von 20—25°, alle Stunden gewechselt, wirken manchmal gegen die Schmerzen äußerst günstig. Auch kalte Umschläge, welche alle 2—5 Minuten erneuert werden, beseitigen oft die Schmerzen sehr rasch, besonders dann, wenn die schmerzenden Körperteile entzündet und angeschwollen sind. Die Anschwellung und die Blutüberfüllung verschwinden; denn die Nerven werden durch diese Anschwellung nicht mehr gedrückt, und die Schmerzen sind dann oft plötzlich beseitigt.

Kreuzschmerzen

kommen besonders bei Gebärmutterleiden, bei Rückenmarks- und bei Nervenkrankheiten vor (s. diese Krankheiten).

Kopfschmerzen

sind a. bei sämtlichen Erkrankungen des Kopfes und des Gehirns, auch beim Schnupfen und bei der Erkrankung und Verstopfung der Nase und Stirnhöhle, ebenso bei der Erkrankung der Kopfnerven vorhanden; sie sind b. die Folgen verschiedener Krankheiten, z. B. sämtlicher fieberhaften Krankheiten, Krankheiten des Verdauungskanals, besonders bei Magenbeschwerden, bei nervösen Zuständen, Nervenschwäche, Hysterie, Hypochondrie; sie kommen c. bei mangelhafter Zirkulation des Blutes, bei Blutüberfüllung oder Blutleere des Gehirns vor.

a. Kopfschmerzen bei Erkrankung des Kopfes und des Gehirns hängen mit einer Blutüberfüllung und Entzündung zusammen. Das ableitende Verfahren (Leibumschlag, Fuß- und Beinpackung, kleine Klystiere), der Ausschluß aller erregenden Getränke und Nahrungsmittel, des Kaffees, Thees, starker Weine, des Fleisches ꝛc., sind geboten.

Die Kopfschmerzen bei Erkrankung und Verstopfung der Nase und der Stirnhöhle sind durch Ausspülung der Nase (Nasendouche) (s. S. 25 f.) zu behandeln. Die Kopfnervenschmerzen werden durch Massage (s. S. 59), Kopfpackungen (s. S. 38), Kopfdampfbad (s. S. 48) und durch Behandlung der Nervosität (s. b.) zum Schwinden gebracht.

b. Kopfschmerzen als Folgen verschiedener Erkrankungen. Bei fieberhaften Krankheiten (s. Behandlung des Fiebers) werden Kopfschmerzen durch das ableitende Verfahren, kühle Kompressen auf den Kopf, Leibumschlag, kleine kühle Klystiere ꝛc., durch Ausschluß aller erregenden Getränke und Nahrungsmittel (vor allem des Kaffees, Thees, starker Weine, des Fleisches ꝛc.; vergl. Fieberdiät), besonders aber durch Bekämpfung des Fiebers durch Halbbäder, Packungen beseitigt. Bei Verdauungskrankheiten, bei Nervosiät verschwinden sie durch die dort angeführte Behandlung. Bei dem halbseitigen nervösen Kopfschmerz (Migräne) warne ich eben wie Prof. Bock vor dem Mißbrauch der Medikamente; Ruhe, Fasten, horizontale Lage mit

erhöhtem Kopfe, festes Binden des Kopfes, beruhigende Umschläge auf den Kopf (Kopfpackung), Kopfbäder sind jedenfalls die einfachsten und besten Mittel.

c. Ob die Kopfschmerzen auf eine Blutüberfüllung (Kongestionen) oder Blutleere des Gehirns zurückzuführen sind, läßt sich leicht feststellen. Der Kopfschmerz, welcher in wagerechter (horizontaler) Lage des Kranken zunimmt, besonders nach dem Essen eintritt, mit Klopfen in der Schläfengegend, mit Rauschen und Klingen in den Ohren ꝛc., mit Rötung des Gesichts und der Lippen verbunden ist, läßt auf eine Blutüberfüllung des Gehirns schließen. Der Kopfschmerz, welcher in aufrechter Stellung des Patienten zunimmt und nach dem Essen häufig nachläßt, hängt mit einer Blutleere des Gehirns zusammen und kommt bei Personen vor, welche an Schwächezuständen und Ohnmachten leiden.

Die Behandlung der Kopfschmerzen, welche auf einer Blutüberfüllung des Gehirns beruhen, muß nun gerade entgegengesetzt zu denen stattfinden, welche durch Blutleere des Gehirns entstanden sind. Im ersten Falle werden das Aufrichten des Körpers und das Hochlegen desselben, als ableitendes Verfahren kühle Kompressen auf Stirn und Hals, alle 3 Minuten gewechselt, Leibumschlag, Fuß- und Beinpackung, kleine Klystiere ꝛc. am Platze sein. Jedes erregende Getränk, als Thee, Kaffee, Wein ꝛc., ferner Fleisch sind zu vermeiden; besonders ist vegetarische Nahrung, nur 3 mal täglich genossen, zu empfehlen. Im zweiten Falle werden warme Aufschläge auf Stirn und Hals, Dampfkompressen in den Nacken ꝛc., Tieflegen des Kopfes, Fleischdiät, Wein, Eier ꝛc. 5 mal täglich (um 7, 10, 1, 5, 8 Uhr) verordnet.

Schwindel.

Die Blutüberfüllung und die Blutleere des Gehirns können das Schwindelgefühl hervorbringen, so daß alles vor uns zu schwanken scheint. Es tritt nun ebenfalls gegen den Schwindel die oben (unter c) beschriebene Behandlung ein. Hat der Schwindel seine Ursache in der Erkrankung des Gehirns (Hirnerweichung ꝛc.), so ist dieses Leiden zu heilen. Der Schwindel, welcher durch Bücken, rasches Fahren, Schaukeln, bei Befangenheit, Überraschung, ebenso nach starkem Alkoholgenuß, starkem Kaffee, einer starken Cigarre ꝛc. entsteht, bedarf nur der Beseitigung, also der Nichtwiederholung des ursächlichen Momentes und der erwähnten üblen Gewohnheiten.

Delirien, Phantasieren und Benommenheit

sind auf eine Störung in der Blutzirkulation und in der Thätigkeit des Gehirns zurückzuführen und kommen vornehmlich bei fieberhaften Krank-

heiten vor. Das ableitende Verfahren (Leibumschlag, Beinpackung ꝛc.) und die Bekämpfung des Fiebers sind dabei anzuwenden. Bei Säufern treten diese Delirien in Form von Säuferwahnsinn (Delirium tremens) auf. Dreiviertelpackung von 1—2 Stunden Dauer, warme Bäder von 28°, 15 Minuten lang, sind hier von sehr beruhigender Wirkung. Der Alkohol darf nicht plötzlich entzogen werden.

Schlaflosigkeit

besteht in einem fortwährenden Erregungszustande des Gehirns. Sie entsteht bei vielen besonders fieberhaften Krankheiten, dann durch starke Erregungsmittel, als Alkohol, Kaffee, Thee, starke Cigarren ꝛc., wodurch ein Blutandrang nach dem Kopfe verursacht wird, weiter durch angestrengte geistige Arbeit bis spät in die Nacht hinein, durch öfteres gewohnheitsgemäßes Aufwachen in der Nacht, weiter durch Sorgen und Kummer, durch hochgradige Nervosität, durch Schmerzen, juckende Hautausschläge ꝛc.

Wenn wir die Schlaflosigkeit bekämpfen wollen, müssen wir deren Ursachen beseitigen. Erregende Getränke und Nahrungsmittel, als Kaffee, Thee, alkoholische Getränke, ebenso größere Mahlzeiten sind abends zu vermeiden; ein Glas Bier dürfte aber nicht schaden. Lesen und geistiges Arbeiten in der Nacht ist zu unterlassen. Man muß jeden Abend frühzeitig und regelmäßig zu Bette gehen; die etwa vorhandene Nervosität, Hautausschläge sind nach den an der entsprechenden Stelle angegebenen Vorschriften zu behandeln. Gegen starke Schmerzen und Schlaflosigkeit ist abends ein warmes Bad von 27° R. und 10 Minuten Dauer von großem Nutzen. Gegen die Schlaflosigkeit wirken abends kühle Abwaschungen von 15—18°, ebenso eine kühle Begießung von 18—20° (2 Kannen), weiter ein Sitzbad von 22° und 1—3 Minuten Dauer kurz vor dem Schlafengehen. Auch der Leibumschlag, kleine kühle Klystiere, die Fuß- und Beinpackung, ebenso abends ein kühles Fußbad von 15°, 5 Minuten lang und kühle Umschläge auf Kopf und Hals, besonders auf den Nacken sind da, wo die Schlaflosigkeit durch Blutandrang nach dem Gehirn hervorgerufen wird, anzuwenden.

Schlafsucht

(Schläfrigkeit) hat ihren Grund ebenso wie die Schlaflosigkeit in der Störung der Zirkulation des Blutes und der Thätigkeit des Gehirns. Sie kommt vor besonders bei Typhus, Scharlach, Wechselfieber, durch Blutstauung, dann aber durch Blutleere des Gehirns, bei Erschöpfung, großer Schwäche ꝛc. Das beste Mittel sind kühle Waschungen von 15—18°, dann kühle Übergießungen; bei Blutandrang nach dem Gehirn sind das ableitende Verfahren, Zimmergymnastik,

insbesondere Turnen mit dem „Largiadèr" (s. S. 70 f.) und die Vermeidung erregender Getränke und Nahrung (Kaffee, Thee, Fleisch ꝛc.) am Platze.

Träumen

besteht in einer erregten Thätigkeit des Gehirns während der Nacht. Es wird wie die Schlaflosigkeit behandelt.

Alpdrücken

ist ebenfalls eine Art Traum, wobei man das Gefühl hat, als ob eine schwere Last auf der Brust aufliege, welche das Atmen verhindere. Es besteht neben einer großen Erregung des Gehirns vorzugsweise auch in einer Störung des Blutlaufes in den Gefäßen der Brust und des Leibes. Das Alpdrücken wird wie die Schlaflosigkeit behandelt. Zur Beseitigung des Blutandranges nach Brust und Kopf sind das ableitende Verfahren und die Vermeidung erregender Getränke und Nahrungsmittel zu empfehlen.

Krämpfe

sind unwillkürliche Bewegungen, die in Muskelzusammenziehungen bestehen. Die zusammengezogenen Muskeln bleiben entweder längere Zeit in dieser Stellung, wie beim Starrkrampf, Kinnbackenkrampf, oder die Zuckungen wiederholen sich sehr häufig, wie bei den Krämpfen der Kinder, der Hysterie ꝛc. Bei Kindern kommen Krämpfe (Gicht, Fraisen ꝛc.) häufig vor, verursacht durch verschiedene Reize, so 1. bei der Zahnentwicklung (durch Zahnreiz), ebenso wie die Diarrhöe beim Zahnen, 2. bei Vorhandensein von Darmwürmern, 3. bei höherem Fieber, 4. bei Gehirnleiden, Gehirnwassersucht, Gehirnentzündung (s. d.).

Die richtige Behandlung besteht in der Entfernung der Ursache, Bekämpfung des Fiebers ꝛc. und einem reizmildernden Verfahren. Warme Bäder von 28° und 15 Minuten Dauer, Dreiviertelpackung von 1—2 Stunden Dauer ꝛc. leisten hier gute Dienste; bei Gehirnleiden ist das ableitende Verfahren, eine reizlose Diät ꝛc. zu verordnen.

Lähmungen.

Unter Lähmungen versteht man die Bewegungsunfähigkeit von Muskeln. Werden dieselben vom Gehirn aus verursacht, wie dies bei Gehirnschlag vorkommt, so ist die Lähmung eine halbseitige, d. h. sie betrifft die eine Seite, z. B. den rechten Arm und das rechte Bein. Der Bluterguß im Gehirn ist immer auf der entgegengesetzten Seite, in diesem Falle also auf der linken Seite des Gehirns. Sind beide Beine gelähmt, so nennt man die Lähmung eine doppelseitige. Dieselbe kommt bei Rückenmarksleiden vor. Die Lähmungen, welche vom Gehirn und vom Rückenmark ausgehen, nennt man zentrale Lähmungen.

Es giebt aber auch Lähmungen, die nicht mit dem Zentrum (Gehirn und Rückenmark) zusammenhängen, sondern nur durch die Erkrankung einzelner Nerven (in der Peripherie) zu stande kommen. Man nennt solche Lähmungen peripherisch, z. B. Lähmung eines Nerves (des Gesichtsnerves, Armnerves ꝛc.). Die zentralen Lähmungen haben nicht immer eine so günstige Aussicht auf Heilung, da das zentrale Leiden im Gehirn und Rückenmark oft tiefere Veränderung in diesen Organen hervorgebracht hat. Die peripherischen Nervenlähmungen weichen leichter einer zweckentsprechenden Behandlung. Bei allen Lähmungen ist die Massage und Heilgymnastik, besonders Turnen mit dem „Largiadèr", anzuwenden. Ebenso sind Halbbäder von 22—25° mit folgenden um 4° kühleren Übergießungen, außerdem Packungen und namentlich die erfolgreichen kühlen Gießungen von 15—18° (Ganzgießung, Brust-, Rücken-, Unterschenkel-, Schenkel-, Armguß ꝛc.) von gutem Erfolg. Ich habe viele Fälle von Lähmungen gesehen, die gerade durch diese Gießungen zur Heilung gelangten.

Heiserkeit

tritt durch Erkrankung des Kehlkopfes und zwar der Stimmbänder ein. Nur die Schwingungen der gesunden Stimmbänder bringen eine deutliche, reine, nicht heiser klingende Stimme und Sprache zu stande. Sind die Stimmbänder mit Schleim bedeckt, leicht gerötet, so haben wir den akuten Kehlkopfkatarrh; kommen Auflagerungen auf ihnen zu stande, so sind der Kehlkopfkatarrh und die Heiserkeit lange dauernd (chronisch). Werden die Stimmbänder rauh oder mit Geschwüren bedeckt, so handelt es sich um deren tuberkulöse, syphilitische oder krebsartige Erkrankung, und die Heiserkeit ist dadurch bedingt. Werden die Stimmbänder gelähmt, wie dies z. B. nach Diphtheritis häufig vorkommt, so wird die Sprache ganz tonlos, ohne jeden Klang.

Die Behandlung der Heiserkeit ist bei den einzelnen Krankheiten nachzulesen.

Husten

besteht in einer starken, forcierten Ausatmung bei krampfhaft verengten Stimmbändern; dadurch werden Schleim, Eiter, Blut oder fremde Körper entfernt. Er ist darum eine Reinigung der Luftwege.

Der Husten wird hervorgerufen durch einen Reiz zu kalter oder zu warmer Luft, durch Rauch, Staub und insbesondere durch Schleim, Eiter, Blut infolge von entzündlichen Zuständen im Kehlkopf, in den Luftröhren oder in den Lungen. Bei mangelhafter Ausscheidung durch die Haut, welche leicht die Folge von geringer Hautpflege ist, werden

die betreffenden Ausscheidungsprodukte durch die Lunge entfernt. Es wird durch dieselben ebenfalls ein Reiz auf die Lunge und Husten hervorgerufen. Gerade dadurch sind die günstigen Wirkungen der Wasseranwendung bei Lungenkranken zu erklären. Dieser Reiz wird auf den herumschweifenden Nerv (Vagus) ausgeübt, welcher der Nerv der Lunge und des Herzens ist, aber auch Zweige im Magen und in den Verdauungsorganen besitzt. Daher kommt es, daß z. B. durch kaltes Getränk oder durch Magen- und Verdauungsbeschwerden ebenfalls Husten hervorgerufen werden kann (Magenhusten). Da der herumschweifende Nerv mit vielen anderen Nerven zusammenhängt, so kann unschwer bei nervösen Personen durch den Reiz verschiedener Nerven Husten verursacht werden (nervöser Husten).

Die Wirkung des Hustens besteht in einer Erschütterung des ganzen Körpers; dadurch werden leicht Blutgefäße zerrissen (Bluthusten), Unterleibsbrüche, Frühgeburten rc. hervorgerufen. Der kleine Kreislauf (der Blutabfluß aus Herz und Lungen) wird auch durch den Husten verlangsamt, ebenso das Einatmen von Sauerstoff beeinträchtigt, die Blutumwandlung (der Stoffwechsel) verzögert, das Abströmen des Blutes aus dem Gehirn gehindert. Infolgedessen treten Blutstauungen im Kopf, Kopfschmerzen, Ängstlichkeit, Gehirnschlag rc. ein.

Bei der Behandlung des Hustens müssen wir besonders 1. die Ursachen desselben zu vermindern, 2. die durch den Husten verursachten Folgezustände, Zirkulationsstörungen in den Lungen, im Gehirn und den Unterleibsorganen, weiter die dadurch entstandenen Schwächezustände (Verlangsamung des Stoffwechsels) rc. zu beseitigen suchen.

1. Die Ursachen des Hustens sind in erster Linie unreine Luft, viel Staub, Tabaksqualm rc., dann zu kalte Luft, besonders starker Wind. Infolgedessen werden die Lungen gereizt, und es kommt; namentlich auch durch Erkältung, durch zu kalte Luft, zu entzündlichen Prozessen in den Luftröhren und in den Lungen, welche Schleim und Eiter absondern und dadurch zum Husten reizen. Wir sollen also, wenn wir wenig husten und den etwa vorhandenen Husten beseitigen wollen, womöglich ganz reine, staubfreie Luft einatmen; im Sommer und Winter bei Tag und bei Nacht soll deshalb ein Fensterflügel geöffnet sein (womöglich oben am Fenster, damit wir nicht direkt von der Zugluft getroffen werden). Im Winter muß natürlich immer geheizt werden. Die Temperatur des Zimmers soll 13—15° R. betragen. Sehr schädlich ist nun ein zu rascher Temperaturwechsel; denn dadurch entstehen leicht Erkältung und Husten, oder der schon vorhandene Husten wird dadurch vermehrt. Gerade kleinere Kinder sind dabei sehr empfindlich, und man muß bei denselben, besonders auch beim Abhalten, sehr vorsichtig sein. Dies darf nur im warmen

Zimmer geschehen. Leute, welche Husten haben, sollen nicht direkt aus zu warmem Zimmer im Winter hinaus in die kalte Luft gehen. Der Gesunde kann sich ja in dieser Beziehung sehr abhärten, insbesondere durch tägliche kalte Ganzwaschung und Übergießung von 15—18°, namentlich Ganzgießungen, Rücken-, Brust-, Schenkel- und Unterschenkelguß. An unsern Kindern und an allen Erwachsenen sollten diese Ganzwaschungen täglich vorgenommen werden. Dadurch könnten manche Erkältung und mancher Husten verhütet werden. Aber auch bei Patienten, welche Husten haben, sollten diese Ganzwaschungen ohne Abtrocknen jeden Morgen eine halbe Stunde vor dem Aufstehen im Zimmer mit 13—15° Wärme vorgenommen werden. In dem warmen Bette entwickelt sich um die nasse Haut ein Dunst von Wasserdämpfen, welcher merkwürdig beruhigend beim Husten wirkt. Die Haut wird durch die Ganzwaschung bei den Hustenkranken außerdem gekräftigt (abgehärtet) und zur Thätigkeit (Ausatmung von Kohlensäure und Einatmung von Sauerstoff) angeregt. So wird die Lunge beim Aus- und Einatmen in ihrer Thätigkeit entlastet, und es werden Stoffe durch die Haut ausgeschieden, die sonst durch die Lunge entfernt werden und so wieder Husten verursachen müßten. — Bei Kranken, bei welchen kein Bluthusten vorhanden ist, sind die Gießungen von 15—20°, Ganz-, Brust-, Rücken-, Schenkel-, Unterschenkelguß von ausgezeichneter Wirkung. Man braucht sich dabei nicht abzutrocknen, muß sich aber, wenn man nicht noch eine halbe Stunde in das warme Bett gehen will, etwas Bewegung machen, bei kalter Witterung nicht im Freien, sondern im geschlossenen Raum, bis der Körper gut warm ist.

Ebenso günstig wie die morgens vorgenommenen Ganzwaschungen wirken die abends angewandten Brustpackungen bei Hustenkranken äußerst günstig. Diese Brustpackungen regen nicht nur die Hautthätigkeit an, sondern beruhigen auch den Husten merkwürdig durch Bähung der Nervenenden, lassen außerdem (nach Professor Winternitz) den Wasserdampf in die Poren der Haut eindringen, verflüssigen, lösen also den Schleim in den Luftröhren und beseitigen denselben, so daß dadurch eine Ursache des Hustens verschwindet. — Warme Bäder von 27° und 10 Minuten Dauer, täglich 2 mal, wirken ebenso günstig bei starkem Husten, wie die Brustpackungen. Zur Beförderung des Schleimes aus dem Halse und den Luftröhren (zur Beseitigung des Hustens) sollte die Luft nicht trocken, sondern immer feucht sein, was man durch Aufstellung von Wasser auf den Ofen oder durch Benutzung eines Zerstäubers (s. Fig. 66) leicht bewerkstelligen kann. Die Prüfung der Zimmerluft in Bezug auf ihre Feuchtigkeit*) kann man am besten mittelst Lambrechts Patent-Luftprüfers (s. Fig. 65) vornehmen. Auch die Einatmung von Wasserdämpfen (s. S. 26) ist zur Herausbeförderung des



Fig. 65. Lambrechts Luftprüfer.

*) Man lese nach: Dr. E. Fleischer, Die Feuchtigkeit der Luft als wichtiger Faktor unseres Wohlbefindens.

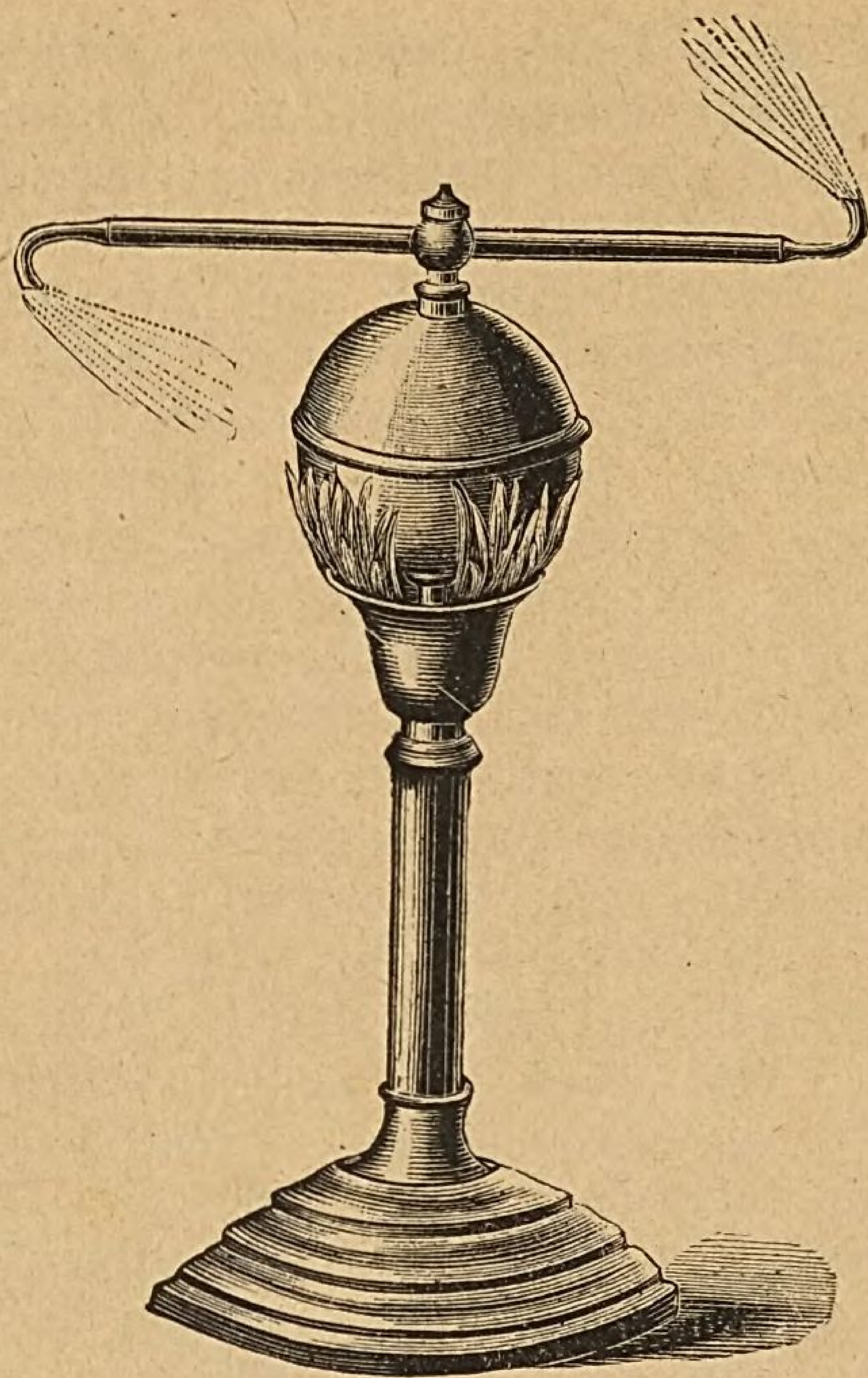


Fig. 66. Wasserzerstäuber.

In nebenstehendem Wasserzerstäuber befindet sich eine Spiritusflamme, welche Wasser in einem Kessel erhitzt. Durch die dann ausströmenden Dämpfe werden die beiden Arme in Bewegung gesetzt, und so wird der Zimmerluft mehr Feuchtigkeit zugeführt.

Schleimes sehr wirksam. Zweistündlich angewandte Gurgelungen des Halses mit 1—2 Glas Wasser und Ausspülung der Nase mit Wasser von 20⁰ beseitigen den Reiz und den Schleim aus Mund und Nase und vermindern so den Husten.

2. Die Folgezustände des Hustens bestehen, wie wir gesehen haben, besonders in Blutstauungen im Gehirn, in den Unterleibsorganen, aber auch in den Lungen (mit oft folgendem Bluthusten). Um diese Kongestionszustände bei den Hustenkranken zu vermindern, müssen wir den betreffenden Patienten alle erregenden Getränke, als Kaffee, Thee, zu starke Weine, zu stark gewürzte Speisen ꝛc. verbieten. Auch zuviel Fleisch oder eine ausschließliche Fleischnahrung, welche manchmal verordnet wird, kann nicht gut sein, da auch dadurch Kongestionen entstehen müssen. Wir empfehlen Hustenkranken besonders Milch, Albuminnährkakao, Albuminkraftsuppen, Milchbrei von Reis, Gries, Hirse, Hafermehl, auch Bohnen-, Erbsen-, Linsensuppen oder -purés, nur mäßig Fleisch, Eier, besonders leicht verdauliche Fette, Butterbrot, Kefyr, Sauermilch, Buttermilch, gekochtes Obst mit Schrotbrot, Albuminbrot ꝛc. Die Nahrung sei nicht zu heiß, da sie sonst Kongestionen und kranken Magen verursacht, auch nicht zu kühl, weil sich dann leicht Husten entwickelt.

Um die Kongestionen, welche sich durch Husten vornehmlich in den Lungen, aber auch in anderen Organen bilden, nicht noch

zu vermehren, rate ich dringend, alle beengenden Kleidungsstücke, besonders die engen Hemden und Kleiderkragen, ebenso die Korsetts bei Hustenkranken abzulegen. Auch zu warme Kleidung macht Kongestionen nach der Brust. (S. Woll-Leinen einzig naturgemäße Unterkleidung S. 9 und poröse Oberkleidung S. 8.) Zu starke Bewegungen, anstrengendes Arbeiten, große Fußtouren, ermüdende Gebirgspartien sollen Hustenkranke unterlassen, da durch all dieses Kongestionen hervorgerufen werden. Ich habe viele Fälle gesehen, bei denen in dieser Beziehung sehr geschadet, wodurch sie eine Verschlimmerung des Leidens und sogar Bluthusten verursacht wurde. Auch alle Gemütserregungen sollen bei Hustenkranken streng vermieden werden. Zur Beseitigung der durch den Husten verursachten Kongestionen in den Lungen und in den anderen Organen ist namentlich das ableitende Verfahren von günstiger Wirkung. Hustenkranke haben oft kalte Füße. Zu empfehlen sind Fußdampfbad, kaltes Abreiben der Füße, kalte Fußbäder, Bettdampfbäder, kleine kühle Klystiere, Halbbäder von 25⁰ R. und 5 Minuten Dauer 1 mal täglich, Ganzpackungen 1—2 Stunden lang mit folgender Abwaschung, allgemeine Körpermassage und Massage der Brust. Alle diese Dinge haben eine sehr gut ableitende, aber auch den Stoffwechsel anregende, darum sehr kräftigende Wirkung.

Beengungen, Atemnot, Atembeschwerden

kommen bei Lungenleiden, Asthma, Herzleiden, Herzverfettung, Blutarmut, Nervenschwäche rc. vor.

Bei der Behandlung muß das ursächliche Leiden berücksichtigt werden. Sehr häufig ist ein Blutandrang nach den Lungen vorhanden. Hier wirkt das ableitende Verfahren ausgezeichnet. Nachts angewandte Leibumschläge von 22⁰, Wadenpackungen von 20⁰, morgens Ganzwaschungen von 22⁰, tägliche Sitzbäder von 25⁰ und 10 Minuten Dauer, Fußdampfbäder, 20 Minuten lang mit oder ohne Fußsohlenbad von 15⁰ und 5 Minuten Dauer oder Abreibungen von 15⁰ sind von vorzüglicher Wirkung. Alle Dinge, welche Blutandrang nach den Lungen verursachen, wie Kaffee, Thee, Bier, Wein, zuviel Fleisch, sind zu vermeiden. Zu empfehlen sind Milch, Buttermilch, Albuminnährkakao, Breie, Purè von Erbsen, Bohnen, Linsen, Albuminbrot, -zwieback, -kraftsuppen. Die Hauptsache ist ein reichlicher Luftgenuß, Schlafen bei offnen Fenstern (in unserer Anstalt in Lufthütten), Luft-, Licht- und Sonnenbäder, besonders auch Atemgymnastik. Voll- und Tiefatmen (s. S. 4) mit oder ohne Frei- und Stabübungen und Übungen mit dem Bruststärker von Largiadèr (s. S. 3 und Heilgymnastik), Atemgymnastik, Spitzen- und Flankenatmen (s. S. 5) bewähren sich vorzüglich. Soviel als möglich ist Luft aus den Lungen zu entfernen, und zwar durch tiefes Ausatmen. Auch beim Gehen, wenn thunlich, bergauf, ist ein tiefes Atmen anzuraten, 2—3 mal täglich $^1/_4$ Stunde lang, 1 Schritt tief ein-, 3 Schritte tief ausatmen. Ich lasse diese

Kuren mit großem Erfolg in der gebirgigen Umgebung unserer Anstalt ausführen (Terrainkuren, s. S. 79 f.).

Herzklopfen.

Das Herz schlägt anhaltend, so lange wir leben. Wenn es so stark schlägt, daß wir es ganz deutlich fühlen, so haben wir Herzklopfen. Dasselbe kann seine Ursache haben in körperlichen Anstrengungen, z. B. bei schnellem Laufen, weiter in nervöser Erregung. Man nennt es in diesem Falle nervöses Herzklopfen. Es ist bei nervösen und blutarmen Personen (s. d.) besonders häufig. Außerdem kommt das Herzklopfen bei allen Herzerkrankungen vor.

Das beste Mittel gegen dasselbe ist das Auflegen einer kühlen Kompresse (Taschentuch) von 15—18°, die alle 5 Minuten gewechselt werden muß, auf die Herzgegend. Außerdem ist das ableitende Verfahren anzuwenden. Erregende Getränke, als Kaffee, Thee, starke Weine, zuviel Fleischgenuß ꝛc., sind zu vermeiden. Bei Blutarmut (s. d.) und Nervenschwäche (s. d.) sind diese Krankheiten als die Ursachen des Herzklopfens zu behandeln.

Appetitlosigkeit.

Der Appetit tritt ein, wenn Körperbestandteile in genügender Menge verbraucht worden sind; es ist dies ein Verlangen des Organismus nach Nahrungsersatz. Der Appetit hängt häufig auch mit Anwesenheit einer reichlichen Menge von Magensaft im Magen zusammen. Daher der manchmal plötzlich eintretende Heißhunger. Gewürze, Salz, Kaffee, geistige Getränke können die Absonderung des Magensaftes und somit den Appetit vergrößern, stumpfen aber schließlich die Magennerven ab und führen erst recht zur Abnahme der Magenverdauung, also zur Appetitlosigkeit. Diese wird oft hervorgerufen durch nervöse Erregung, verbunden mit den meisten Krankheiten, besonders mit den Krankheiten des Magens, mit allen fieberhaften Krankheiten, weiter mit Blutarmut und Bleichsucht (s. d.), Nervenschwäche und Hysterie (s. d.); sobald die erwähnten Krankheiten beseitigt sind, kommt der Appetit wieder. (S. die Behandlung dieser Krankheiten und Bewegungskuren.)

Stuhlverstopfung.

Die Stuhlverstopfung kann verschiedene Ursachen haben. Sie kommt zunächst durch üble Gewohnheit vor bei Leuten, welche nicht auf ihren Stuhlgang achten. Derselbe kann nämlich sehr oft willkürlich herbeigeführt werden. Solche Leute sollten jeden Morgen versuchen,

Stuhlgang zu entleeren. Wenn das im Anfang oft auch keinen Erfolg hat, wird sich der Organismus schließlich doch an die regelmäßige Stuhlentleerung gewöhnen. Die Stuhlverstopfung durch Gewohnheit (habituelle Stuhlverstopfung) kommt weiter auch bei Leuten vor, welche viel sitzen, bei Gelehrten, Schustern, Schneidern ꝛc. Durch den Druck der harten Kotballen auf die Gefäße des Unterleibes entstehen dann die Hämorrhoiden (s. d.) mit der oft folgenden Hypochondrie.

Die Stuhlverstopfung hat aber noch andere Ursachen. Zunächst ist oft ein mechanisches Hindernis im Darm vorhanden, so bei Brüchen. Hier findet nie Stuhlgang, sondern Erbrechen, manchmal sogar Koterbrechen statt, bis das mechanische Hindernis gehoben, der Bruch also zurückgebracht ist. In sehr zahlreichen, ja in den meisten Fällen hat die Stuhlverstopfung in zu langsamer Fortbewegung des Speisebreies und des Stuhlgangs ihre Ursache. Dies findet statt bei großer Schwäche und daraus resultierender Trägheit (Bewegungslosigkeit) des Darms, ferner bei großer Hitze im Darm, infolge deren der Stuhlgang allmählig eintrocknet.

Auf zweierlei Weise kann Stuhlgang bewirkt werden, einesteils dadurch, daß die Bewegung des Darms angeregt wird, weil im normalen Zustande immer eine Bewegung der Därme vorhanden ist, anderteils dadurch, daß die trockenen Kotmassen mehr verflüssigt werden. Von den sogenannten Abführmitteln wirken die einen, wie z. B. Rizinusöl, Aloe, auf die Bewegung der Därme, die andern, wie Bittersalz, durch eine Reizung der Schleimhaut des Darms durch Ausschwitzung von Flüssigkeit, um so die harte Kotmasse dünner zu machen. Die Folge dieser Abführmittel ist aber eine Erschlaffung des Darms. Es tritt darum später noch größere Stuhlverstopfung ein. Prof. Bock hält darum die Abführmittel nicht nur für ganz entbehrlich, sondern die meisten derselben geradezu für schädlich. — Wir haben noch andere Mittel, welche im stande sind, die Thätigkeit der Därme anzuregen und die Kotmassen zu verflüssigen (s. S. 29) ohne den Darm durch Abführmittel zu reizen und dadurch einen entzündlichen Prozeß hervorzurufen. Zunächst ist das Schrotbrot von vorteilhafter Wirkung, dann die Unterleibsmassage bei tiefem Ein- und Ausatmen, weiter auch Turnen, Zimmergymnastik, insbesondere Turnen mit dem „Largiader", Rumpfbeugen vor- und seitwärts, Rumpfstrecken, -drehen, -aufrichten beim Liegen, Arbeiten mit der Axt und der Säge, Radfahren, Bewegungskuren, Spaziergänge, letztere täglich je eine Stunde nach dem Mittag- und Abendessen. Um die Kotmassen aufzuweichen, ist vor allem reichliches Wassertrinken, jede Stunde ein halbes Glas, zu empfehlen. Die Nahrung soll namentlich im Anfang eine leicht verdauliche sein. Da die Stuhlverstopfung besonders durch eingetrocknete Kotmassen im Dickdarm hervorgerufen wird, sollen alle Speisen, welche

zuviel Ballast, d. h. unverdauliche Speisereste, im Dickdarm zurücklassen, also in erster Linie Gemüse, zuviel Mehlspeise, vermieden werden. Die Nahrung sei vorzugsweise eine flüssige, breiige; besonders günstig wirken bei Stuhlverstopfung Milch, Buttermilch, saure Milch, Suppen (Rahm-, Kalbfleischsuppe), Kefyr, auch Pflaumenbrühe, gekochtes Obst, Äpfelwein, Honig in Milch oder auf Butter, morgens nüchtern ein Glas Wasser oder einen Eßlöffel Provenceröl oder Rizinusöl. Um die harte Stuhlmasse namentlich im Mastdarm zu erweichen, giebt es nur ein Mittel, das nicht in der Apotheke zu finden ist — die Klystiere, und zwar die größeren, um Stuhlgang hervorzurufen, und die kleineren (Bleibeklystiere), welche den Darm feucht halten und das Eintrocknen des Stuhlgangs verhindern. Es giebt noch verschiedene Krankheiten, die mit Stuhlverstopfung verbunden sind, so Verlagerungen, Senkungen, Knickungen der Gebärmutter, Bauchfell- und Gehirnentzündungen. Nach Beseitigung dieser Krankheiten schwindet die Stuhlverstopfung von selbst.

Diarrhöe.

Diarrhöe (Durchfall) kommt vor nach dem Genuß unverdaulicher, gährender, in Zersetzung begriffener Nahrungsmittel, so bei Genuß rohen, schlechten oder unreifen Obstes, verdorbener Biere ꝛc., dann nach Erkältung, besonders des Unterleibs und der Füße, nach nervösen Erregungen, wie Zorn, Schreck, Furcht, häufig auch bei manchen Krankheiten, die mit Geschwürbildungen der Darmschleimhaut verbunden sind, wie Typhus, Ruhr, Tuberkulose, ferner bei Krankheiten, die eine Entzündung der Darmschleimhaut zur Folge haben, wie bei der Cholera, dem Darmkatarrh, dem Brechdurchfall der Kinder*), welcher sehr gefährlich ist, und besonders beim akuten und chronischen Darmkatarrh der Erwachsenen.

Der akute Katarrh des Dünndarms (s. d.) hat reichliche Diarrhöen, hie und da auch kolikartige Schmerzen zur Folge. Der Dickdarmkatarrh (s. d.) zeigt sich durch Schmerzen in der Nabelgegend, und wenn der Mastdarm mit erkrankt, durch Brennen in der Aftergegend und Stuhldrang an. Die Patienten müssen öfter zu Stuhle gehen, wobei aber kaum etwas erfolgt; nur ein lästiges Drängen im Mastdarm macht sich bemerklich. Beim chronischen Darmkatarrh (s. d.) wechseln Verstopfung und Diarrhöe oft mit einander ab. — Es kommt hie und da auch zu Gemütsverstimmung (Hypochondrie).

Bei der Behandlung der Diarrhöe und des Darmkatarrhs ist wichtig, dem Darm nur wenig und möglichst trockene, leicht verdauliche

*) Spohr, Der Brechdurchfall der Säuglinge und seine naturgemäße Behandlung. — Man vergleiche S. 25, Anmerkung.

Nahrung zukommen zu lassen. Am besten sind jedenfalls die Breie (Reis=, Gries=, Hafer=, Hirse=, Albuminbrei, Gerstenschleim). Sehr zu empfehlen ist auch Albuminnährkakao. Milch wird manchmal nicht vertragen. Für den Durst ist von Vorteil frisches Wasser oder halbstündlich ein Eßlöffel Wasser mit Eiweiß oder Reiswasser (ein Kaffeelöffel Reis auf $1/2$ l Wasser nur angebrüht und stehen gelassen, bis es kalt wird). Weiter sind zu empfehlen Abkochungen von Eichel= oder Malzkaffee oder ein Gemisch von beiden, Abkochungen von schwarzem Thee, etwas guter Rotwein, Heidelbeerwein. Auch die Trockendiät, welche in Breien, Purés, trockenen Semmeln und Puddings besteht, ist bei chronischer Diarrhöe sehr zu empfehlen. (Disqué'sche Kur s. S. 20.)

Frau Große aus Wurzen, welche einst Kurgast unserer Anstalt war, schrieb über diese Nährweise: „Seit zwei Jahren litt ich an hochgradiger Diarrhöe, die mich sehr schwächte. In der von Herrn Dr. Disqué geleiteten von Zimmermann'schen Naturheilanstalt wurde ich durch Trockendiät von meinem Leiden befreit."

Gegen Stuhldrang sind Klystiere von einem halben Glas gekochter Stärke, 2 mal täglich, anzuraten. Bei Diarrhöe, welche durch schwer verdauliche Nahrung entstanden ist, empfehlen wir Fasten als das beste Mittel. Bei Diarrhöe nach Erkältungen raten wir warme Kleidung, wollene Strümpfe, Unterhosen, wollene Leibbinden zum Überziehen

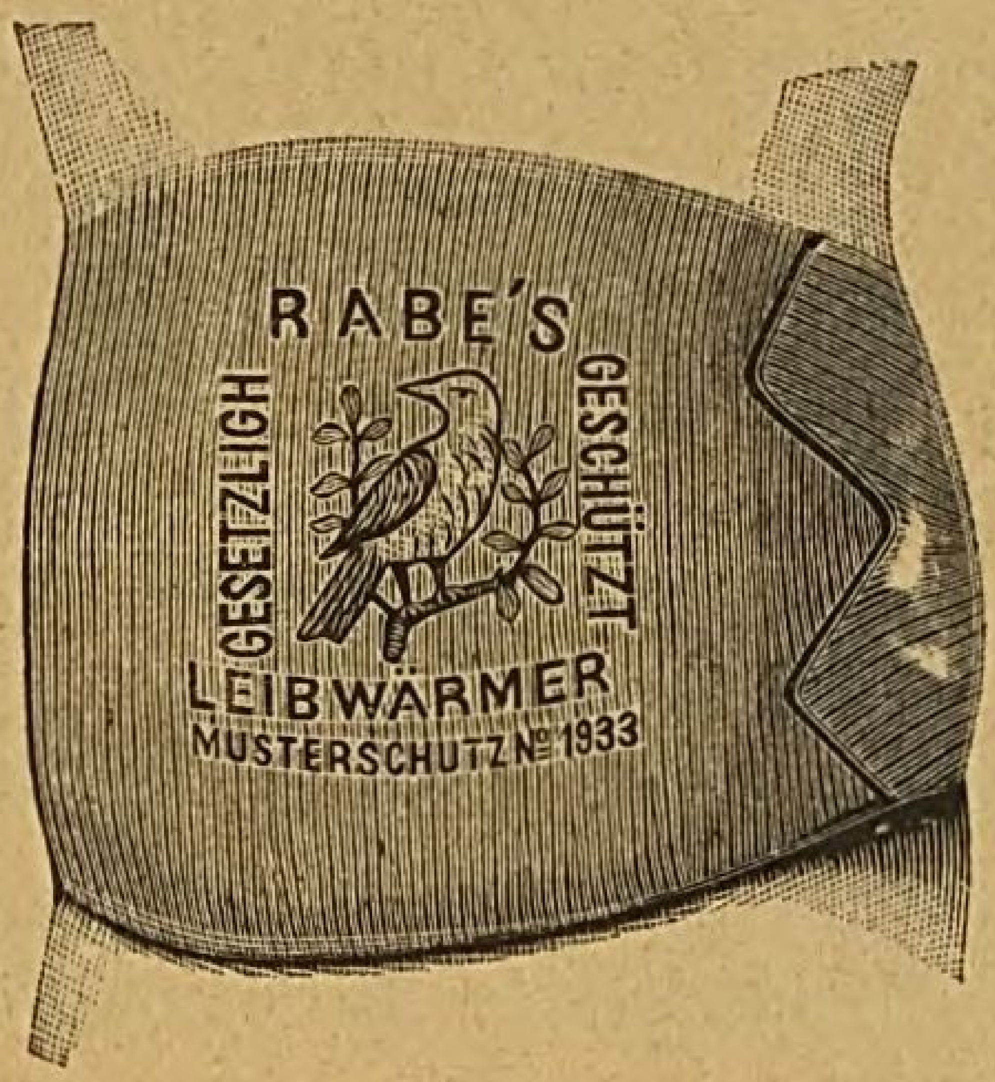
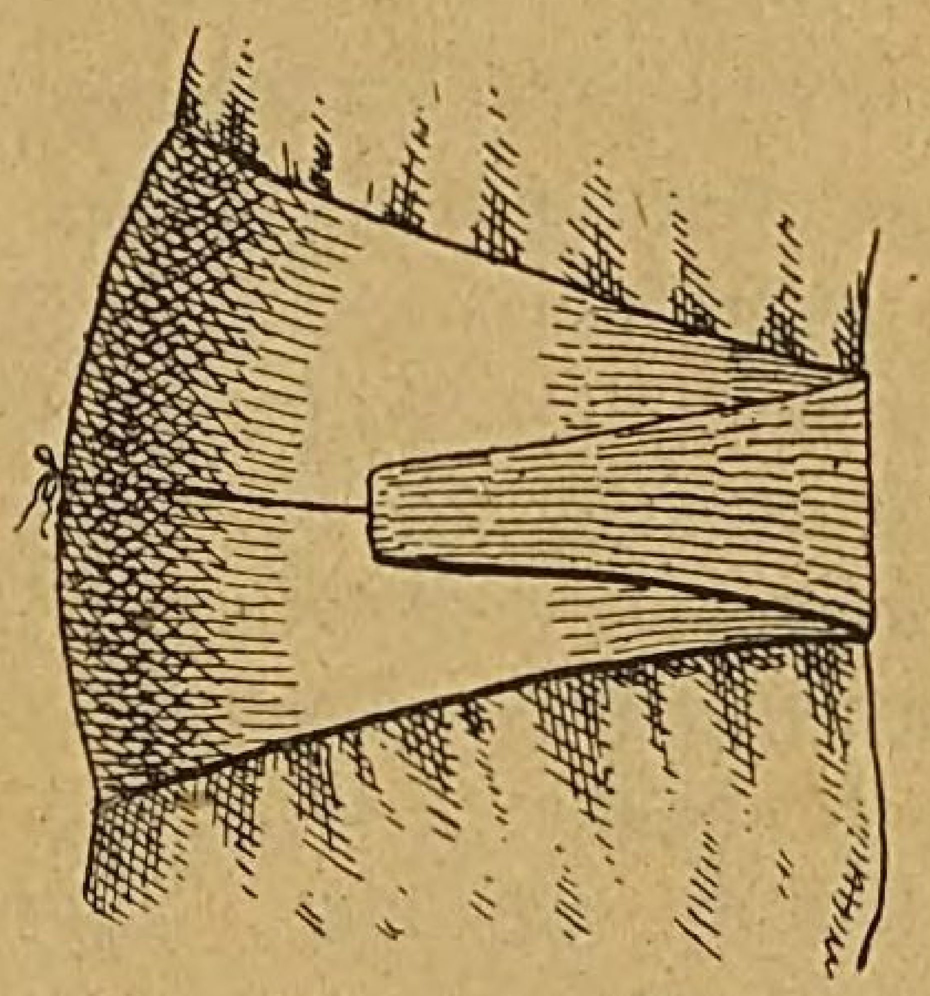
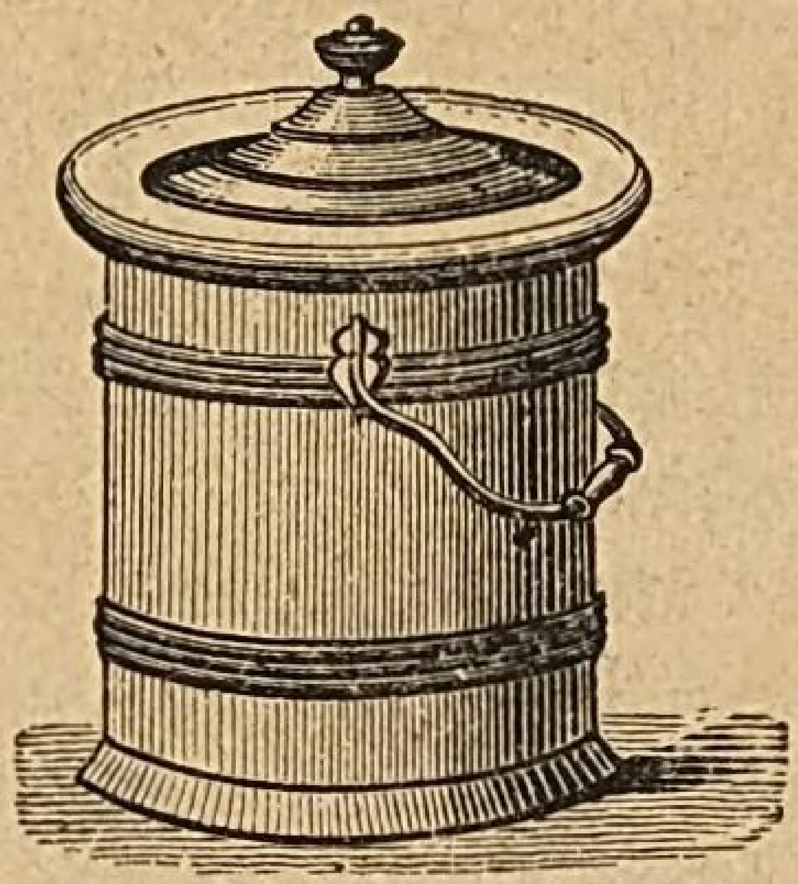


Fig. 67. Rabes Leibwärmer.


Fig. 68. Dunkels Leibbinde.

(s. Fig. 67), oder einfache zum Binden, wie eine solche in Fig. 68 abgebildet ist. Von ausgezeichneter Wirkung sind auch trockne Wärme, warme Tücher und Deckel, warmer Sand, Kleie, Salz, Mehlsäckchen auf den Leib, außerdem feuchte Wärme, welche durch Breiaufschläge mit Leinsamenmehl, Dampfkompressen, warme Bäder, 1 mal täglich von 28° R. Wärme und 10 Minuten Dauer, hervorgebracht wird. Bei chronischer Diarrhöe ist der Leibumschlag, der alle drei Stunden gewechselt und bei Tag und Nacht getragen wird, ebenso 1 mal täglich eine Ganzpackung mit folgender kühler Abwaschung sehr wirksam. Das beste Mittel sind aber jedenfalls die Klystiere. Man giebt zunächst ein größeres Klystier von $1/2$ l Wasser von 25°, um die in den Schleimhautfalten festsitzenden Kotballen zu entfernen. Dann sind täglich 2 mal kleine Bleibeklystiere von ca. 19° jedesmal nach dem Stuhlgang

anzuwenden. Um einesteils den Patienten vor dem zu häufigen Besuch des Abortes und weiterer Erkältung zu bewahren, andernteils aber auch die Luft des Krankenzimmers nicht durch üble Gerüche zu verpesten, empfiehlt sich die Benutzung eines der in verschiedenen Formen fabrizierten Klosetts.



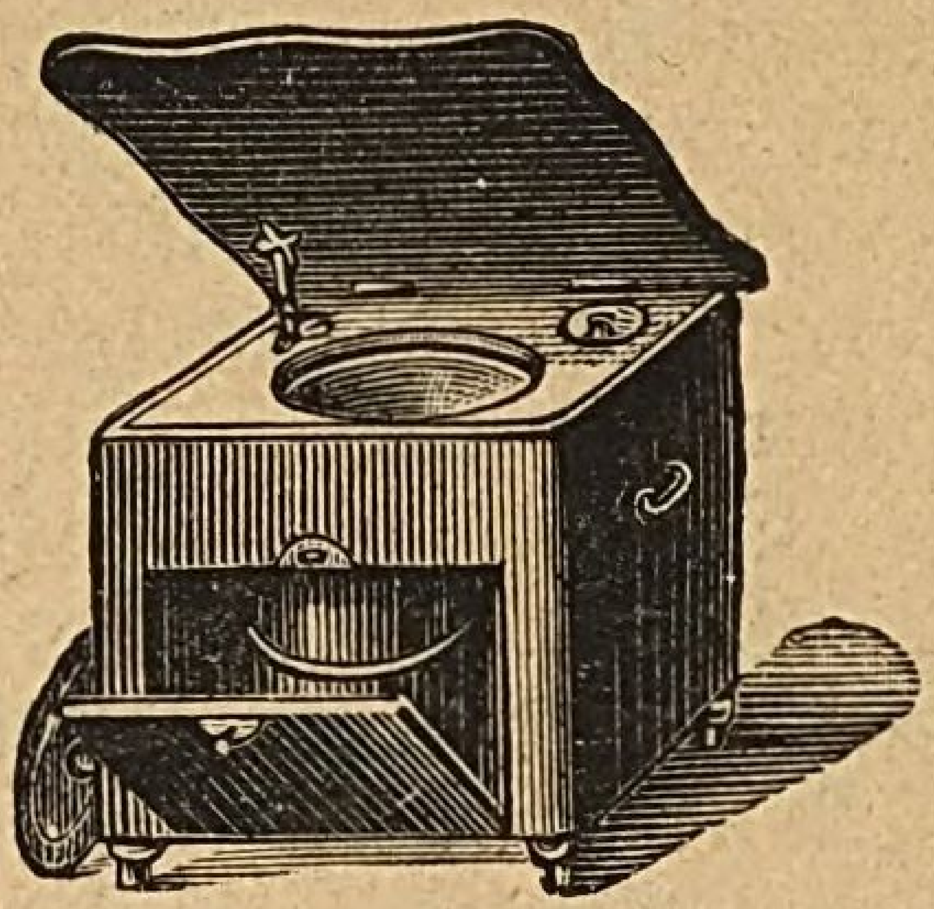


Fig. 69. Klosetts. Fig. 70.

Erbrechen

(Brechen) kommt vor bei Magenüberladung und bei akutem und chronischem Magenleiden, aber auch bei Hirnerkrankungen, namentlich bei Gehirnentzündung, Gehirnerweichung und Gehirnerschütterung, außerdem auch bei nervösen Leiden, Migräne (s. d.), bei Vergiftungen, Erkrankungen des Darmkanals, zu denen die Einklemmungen nach Brüchen zu rechnen sind, bei Bauchfellentzündung, bei Brechdurchfall kleiner Kinder (s. d.).

Das beste Mittel gegen das Erbrechen ist kaltes Wasser. Der Magen muß soviel als möglich in Ruhe gelassen werden. Man gebe im Anfang keine Nahrung, später nur Schleimsuppen, als Gersten-, Reis-, Haferschleimsuppe, Albuminkraftsuppe mit Wasser oder Fleischbrühe gekocht und Albuminnährkakao. Wird länger als acht Tage bei Erwachsenen alles erbrochen, so sind als nährende Klystiere zwei Eier mit $1/8$ l (gleich $1/2$ Glas) Milch oder mit eben so viel Schleimsuppe 2 mal täglich angezeigt. (Man lese die Behandlung der ursächlichen Krankheiten nach.)

Aufstoßen, Blähungen, Darmkolik

werden hervorgerufen durch Gasbildungen im Magen infolge von schlechter Verdauung oder von solchen Nahrungs- und Genußmitteln, die reichlich Gase im Magen entwickeln, z. B. von kohlensäurehaltigem Most, jungem Wein, jungem Bier, Kraut (vornehmlich Sauerkraut), süßen und zuckerhaltigen Dingen, wie Kartoffeln, Mehlspeisen, besonders auch Sellerie, Zwiebel, Knoblauch, Schnittlauch, Petersilie, Rettig &c. Alle Gewürze bringen solche Gasbildungen hervor. Die genannten Dinge sind darum von Leuten, welche an Aufstoßen und Blähungen leiden, zu meiden. Diese beiden Erscheinungen kommen weiter häufig vor bei Magenerkrankungen (s. d.), bei nervösen

Zuständen, Hysterie (s. d.), bei Bauchfellentzündungen ꝛc. und hören nach Beseitigung der ursächlichen Krankheit auf.

Auf jeden Fall ist bei der Behandlung strenge Diät sehr wichtig. Nur solche Dinge sollen genossen werden, welche keine Gasbildungen hervorbringen. Die oben bezeichneten Nahrungs- und Genußmittel (Gewürze), welche Aufstoßen und Blähung verursachen, müssen vermieden werden. Die bereits angehäuften Gase sind am besten durch Beförderung des Stuhlganges, stündlich ein Klystier von $^1/_2$ l und 24° bis zur Wirkung, dann durch Massage des Leibes zu entfernen. Gegen die Schmerzen im Leibe sind Leibumschlag und Dampfkompressen, wie auch trockene Wärme mittelst warmer Decken und warmer Tücher zu empfehlen. Gegen Aufstoßen ist kaltes Wasser, stündlich 1 Eßlöffel genommen, ein ausgezeichnetes Mittel.

Sodbrennen

(Säurebildung) im Magen entsteht bei träger Verdauung. Dabei bleiben die Speisen oft sehr lange im Magen und zersetzen sich. Es bilden sich aus dem Stärkemehl der Nahrungsmittel Säuren, welche ein brennendes Gefühl im Magen hervorrufen.

Während des Sodbrennens sind alle stärkemehlhaltigen Nahrungsmittel, also Brot, Mehlspeisen ꝛc., weiter alle Gewürze und geistigen Getränke zu vermeiden. Von guter Wirkung ist manchmal ein Eßlöffel kalten Wassers, alle Viertelstunden genossen.

Magenkrampf und Magenschmerz

können vom Magen selbst ausgehen und da durch zu üppiges Leben, durch zu heißes oder zu kaltes Essen, durch alkoholische (spirituöse) Getränke und Arzneien, sowie durch Magengeschwüre, Magenkrebs ꝛc. entstehen, als auch durch andere Erkrankungen, wie durch Gehirn- und Rückenmarkleiden, Gallensteine, Nervosität, Hysterie, Blutarmut, Gebärmutterverlagerung mit Schmerzen bei der Periode ꝛc. hervorgerufen werden. Die Magenschmerzen treten beim Magenkrampf anfallsweise auf. Sie sind oft begleitet von Appetitlosigkeit, Erbrechen, Sodbrennen, Aufstoßen, Herzklopfen, Krämpfen und anderen nervösen Erscheinungen.

Bei der Behandlung des Magenkrampfes ist besonders die Ursache desselben, das Grundleiden, zu behandeln. Das Schnüren haben die Frauen zu unterlassen; dieselben dürfen kein Korsett tragen. Sämtliche Nahrung ist während des Schmerzes zu meiden; nur etwas Kamillenthee, später nur Schleimsuppen sind am Platze. Im übrigen ist die Behandlung und Diät dieselbe wie beim chronischen Magenkatarrh (s. d.). Gegen die Schmerzen bewährt sich am besten die Wärme; man gebrauche deshalb warme Deckel, Leibwärmflaschen, warme Tücher,

Bayerische Staatsbibliothek MÜNCHEN

warme Sand= oder Kleiensäcke, Dampfkompressen von 50°, die alle 15 Minuten erneuert werden, Leibumschläge von 22° und 1 Stunde Dauer, Halbbäder von 28° und 15 Minuten Dauer, wenn kein Schmerz beim Druck auf die Magengegend vorhanden ist, auch Magenmassage. Zur Ableitung dienen Wadenpackungen von 20°, kleine Bleibeklystiere, zur Stuhlbeförderung und Herausschaffung der Gase ein Entleerungsklystier.

Onanie und Pollutionen.

Bei Onanie (Selbstbefleckung) und Pollutionen (unfreiwillige Samenergießungen) sind jede Sinnlichkeit, welche durch Lektüre, Umgang mit Personen weiblichen Geschlechts entsteht, alkoholische Getränke und Fleisch, besonders am Abend, zu vermeiden. Auch viele Flüssigkeiten am Abend, als Suppen, Kaffee, füllen die Blase und üben dadurch einen geschlechtlichen Reiz aus. Am unschädlichsten ist am Abend ein Stück Butterbrot, etwas Zwieback oder Brei. Die Patienten sollen in der Nacht auf einer Matratze, nicht auf einem Federbett liegen, nur mit einer Decke bedeckt sein, die Hände nach oben haben. Die Kinder sind nachts von den Eltern öfters zu beobachten; im Notfalle sind ihnen bei Onanie rauhe Handschuhe ohne Finger anzuziehen. Sehr zu empfehlen sind kalte Ganzwaschungen, einmal täglich morgens, wie auch abends vor dem Schlafengehen.

Einschlafen und Pelzigsein der Hände und Füße.

Diese Krankheit, auch Ameisenlaufen genannt, tritt manchmal infolge von Erkrankung des Gehirns und Rückenmarks, häufig aber auch als eine lokale nervöse Erkrankung (vasomotorische Neurose) auf. Dabei werden durch Einfluß der Nerven auf die Blutgefäße die Hände, besonders die Fingerspitzen zeitweise ganz kalt, wie abgestorben.

Das beste Mittel ist neben 22gradigen und 1—2stündlich gewechselten Packungen die Massage, bei welcher nach den Fingerspitzen zu gestrichen werden soll, um in diese Blut zu führen; auch der elektrische Induktionsstrom, ferner vorsichtiges Turnen mit dem Largiader und Dampfkastenbäder von 10 Minuten Dauer oder Bettdampfbäder von 1 Stunde Dauer mit folgender Abwaschung von 22° R. bewähren sich. Die Begießungen von 20—25° und das Halbbad von 25° leisten ebenfalls sehr gute Dienste.

II. Die fieberhaften Krankheiten.

1. Das Fieber und seine Behandlung.

Die Anwendung sogenannter Fiebermittel (Chinin, Antifebrin &c.) ist schädlich, da dieselben erschlaffend wirken und durch allmähliche Herzlähmung den Tod herbeiführen können. In kleinen Dosen haben

sie keine fieberherabsetzende Wirkung, wie man sich durch die täglich dreimal vorzunehmenden Messungen der Körperwärme mittelst des Fieberthermometers (s. S. 36 und 101) überzeugen kann.

Man legt bei den Messungen das Fieberthermometer entweder in die Achselhöhle des Patienten und läßt es durch den Arm des Kranken selbst an den Körper drücken, oder man läßt es den Patienten unter die Zunge halten. Manchmal führt man das Thermometer auch in den After ein, um, wie bei Darmkrankheiten, die im Darme vorhandene Hitze zu kontrollieren. Die gemachten Beobachtungen trage man regelmäßig in eine Tabelle gewissenhaft ein, um dann dem Arzte bei seinem Besuche genauen Bericht erstatten zu können.

Das einzige wirksame Mittel gegen das Fieber ist das Wasser in seinen verschiedenen Anwendungsformen, als Waschungen, Umschläge, Gurgelungen, Klystiere, Packungen (Ganz- und Teilpackungen), Halbbäder. Durch Anlegen des Fieberthermometers nach diesen Prozeduren kann sich jeder überzeugen, daß durch sie etwas erreicht, das Fieber mehr oder weniger herabgesetzt worden oder häufig gar vollständig verschwunden ist. Bei Bestimmung der Temperatur des angewandten Wassers muß individualisiert werden. Schwächliche oder schwerkranke Personen, sowie Kinder und alte Leute müssen höhere Wärmegrade nehmen als kräftige Gestalten von 20—40 Jahren.

Die Wärme des Halbbades soll 22—25° R. betragen, die Dauer 5—10 Minuten. Legen wir nach dem Bade das Thermometer an, und finden wir, daß die Temperatur nicht genügend herabgesetzt worden ist, so dürfen wir das nächste Mal bei stark fieberhaften Kranken durch Zugießen von kaltem Wasser die Temperatur des Bades bis auf 18° R. erniedrigen und den Patienten noch länger im Bade lassen. Durch Begießen des Körpers mit Wasser im Halbbad wird die Temperatur des Kranken energisch vermindert, da die Luft von 12—14° R., welche mit dem Körper in Berührung kommt, das Fieber des Kranken von 38—40° C. ebenfalls erniedrigt. Durch Frottieren der Haut werden die Blutgefäße erweitert und wird viel Blut nach denselben zugeführt, welches dann durch die niedrige Temperatur des Wassers und der Luft abgekühlt wird. Gerade darin besteht die vorzügliche fieberherabsetzende Wirkung des Halbbades, wodurch es zur wichtigsten aller Anwendungen des Wassers geworden ist. Nach dem Halbbad wird eine um 4° kühlere kurze Übergießung des Körpers vorgenommen.

Die Packungen erweitern ebenfalls die Hautgefäße und setzen die Wärme des nach der Haut zu strömenden Blutes bedeutend herab. Zu Packungen bei fieberhaften Kranken nimmt man gewöhnlich Wasser von 18° R. (gebrochenes Wasser [s. S. 24]). Die Packungen bleiben ½ Stunde liegen. Es folgt darauf eine kalte Waschung von

18° R. oder eine ebenso kühle Übergießung, unter Umständen auch ein Halbbad von 22—25° R. und einer Dauer von 5 Minuten.

Am wirksamsten sind bei fieberhaften Krankheiten die Ganzpackungen. Bei Kindern wendet man gewöhnlich Dreiviertelpackungen an. Werden die Füße nach diesen Vornahmen nicht warm, so müssen während der Packung an dieselben mit heißem Wasser gefüllte steinerne Bierflaschen gelegt werden, oder sie sind nach der Packung mit warmen Tüchern, Deckeln, Wärmflaschen, Steinen &c. zu erwärmen. Die Füße sind bei der Packung nur einmal mit Leinwand zu umhüllen, während der Rumpf, wenn man eine rechte Herabsetzung des Fiebers haben will, mit 4—6fach zusammengelegten nassen Leinen umwickelt werden muß. Von vorzüglicher Wirkung bei fieberhaften Kranken und besonders bei solchen, deren Füße sich schlecht erwärmen, ist eine Packung, bei welcher die Beine freibleiben, nämlich die Rumpfpackung oder der Leibumschlag. Beide sind, wie auch bei den meisten anderen Krankheiten, aus dem Grunde hier von so vortrefflicher Wirkung, weil sie bis zur Hüfte gehen, die edelsten, blutreichsten Organe und Gefäße decken und darum die Temperatur des Blutes herabsetzen. Von großem Nutzen bei fieberhaften Krankheiten sind auch die ableitenden Fuß- und Beinpackungen. Gerade beim Fieber ist die Herzthätigkeit angeregt, wodurch viel Blut nach dem Gehirn zu getrieben wird. Durch die ableitenden Packungen wird der Kopf freier, und die Benommenheit (Bewußtlosigkeit), das Delirium &c. (s. S. 84), wie dieselben bei hohem Fieber, Typhus, Lungenentzündung sehr oft zu stande kommen, verschwinden durch diese Fuß- und Beinpackungen, ebenso durch den Leibumschlag sehr rasch. Kühle Aufschläge von 12—18° R. auf die Stirn, die alle 2—3 Minuten gewechselt werden, unterstützen diese Ableitung des Blutes wesentlich; sie haben aber außerdem noch eine kühlende, die Temperatur herabsetzende Wirkung. Diese Verminderung der Temperatur wird noch gefördert durch Gurgelungen mit kühlem Wasser, jede Stunde 1—2 Glas, wie auch durch stündliche kühle Abwaschungen. Auch die Temperatur der Luft hat einen sehr großen Einfluß auf Ermäßigung des Fiebers, wie ich schon oft beobachtet habe. Aus diesem Grunde soll das Zimmer des Fieberkranken niemals mehr als 12° R. haben; die Fenster sollen womöglich geöffnet sein.

Als **Nahrung** beim Fieber möchte ich an erster Stelle kühle Milch, auch Sauermilch, dann gekochtes Obst, Rahmbrühe, Hafer-, Gersten-, Reisschleimsuppen &c. empfehlen. Alle Dinge, welche stark erregen und Blutandrang nach dem Kopf verursachen, wie Kaffee, Thee, starke Fleischbrühe, starke Weine &c., sind zu vermeiden. Für den Durst schlage ich kühlende Fruchtsäfte (Citronen-, Heidelbeerwein-, Himbeerlimonaden &c.) vor. Auch frisches Wasser, mehrere Eßlöffel ½ stündlich genommen, bewährt sich gut, da es die trockenen Schleimhäute des Mundes, der Zunge, des Rachens &c. anfeuchtet und eine merkwürdige erfrischende und die Fieberglut vermindernde Wirkung hervorbringt.

Die Behandlung des Fiebers faßt der als hygieinischer Schriftsteller bekannte Lehrer Oskar May (z. Z. geschäftsführender Vorsitzender des Vereins für volksverständliche Gesundheitspflege und Naturheilkunde, gegr. 1868 [1. Naturheilverein]) in Chemnitz in einem von ihm verfaßten längeren Artikel*): „Was muß man wissen, wenn man das Fieberthermometer nutzbringend anwenden will?" in folgenden Worten kurz zusammen:

„Bei hohen Temperaturen ist Entlastung der edleren Organe von jedem Punkte aus geboten. Dieselbe geschehe

1. durch die Haut, und zwar
 a. durch Bäder in den verschiedensten Arten. Je hitziger der Körper, um so wärmer das Bad. (Es kann ja kühler nachgegossen werden.) Die Abkühlung werde erzeugt durch milde Temperaturen und durch längeres Bad. Wann und wie lange dasselbe zu nehmen ist, ist Sache des die Aufsicht führenden Arztes;
 b. durch Packungen in lauwarmes Wasser. Damit die Kühlung besser und ausgiebiger bewerkstelligt werde, ringe man das Leinen nicht zu sehr aus;
2. durch die Lunge. Man lagere den Fieberkranken nicht in geschlossene und desinfizierte Räume. Die Lungenspeise sei reine Luft. Nur frische, ozonreiche Luft vermag der Lunge Kühlung zu verschaffen;
3. durch die Nieren. Man gebe dem Fiebernden statt heißen Thees und heißer Fleischbrühe frisches Wasser, um dem Körper die übergroße Hitze zu entziehen und eine Ausgleichung herbeizuführen;
4. durch den Magen. Als Getränk ist frisches Wasser, auch Fruchtwasser zu empfehlen. Die Kost sei kühl, am besten z. B. kalter Apfelmus, welcher die Hitze entzieht;
5. durch den Darm. Man suche demselben Kühlung durch kleine etwa 16—18gradige Klystiere zu verschaffen. Da aber auf diese Weise zugleich das Blut vom Gehirn abgeleitet wird, so wird durch diese kühlenden Klystiere auch eine Entlastung des Hirnes hervorgerufen."

2. Die speziellen fieberhaften Erkrankungen.

Vorbemerkung. Die fieberhaften Krankheiten einzelner Organe, wie z. B. Lungenentzündung, Bauchfellentzündung, werden bei den Krankheiten dieser Organe besprochen.

*) Der Artikel wird im Auszuge von Herrn Optikus C. Rich. Zumpe, Chemnitz, den Käufern von geprüften Fieberthermometern gratis überreicht.

Masern.

Wenn in einer Gegend die Masern herrschen und ein Kind matt und niedergeschlagen ist, abends etwas Fieber, Katarrh in den Luftröhren, im Kehlkopf, an der Nase oder in den Augen hat, wenn also ein Kind dabei hustet, mit starkem Niesen oder Thränenfluß und Lichtscheu belästigt ist, darf man annehmen, daß sich wahrscheinlich die Masern entwickeln werden.

Nach diesen eben beschriebenen Vorboten, welche 4—5 Tage dauern, kommt der Masernausschlag. Er beginnt gewöhnlich im Gesicht und unterscheidet sich damit vom Scharlach, welcher in der Regel am Halse zuerst auftritt. Dieser Ausschlag besteht in begrenzten roten Pünktchen und Fleckchen, welche sich bei dem Befühlen etwas erhaben über die Haut zeigen. Beim Scharlach ist dies nicht der Fall; die roten Pünktchen sind nicht erhaben über der Haut und nicht scharf begrenzt, sondern fließen in einander über. Auch in der Schleimhaut des Mundes sind diese beschriebenen Fleckchen zu bemerken. Vom Gesicht verbreiten sich die roten Inselchen in blasser Haut rasch über den ganzen Körper; das geschieht unter mehr oder weniger Fieber. Die Röteln, eine leichte Form der Masern, zeigen gewöhnlich gar kein Fieber.

Bei den Masern ist das Fieber zu bekämpfen, wenn es eine höhere Temperatur hat, also über 39° C. Man macht dann 2—3 mal täglich eine Dreiviertelpackung von ca. 18—22° R. und ½ Stunde Dauer mit folgender kühler Abwaschung von ca. 18° R. Solche Abwaschungen können außerdem täglich alle 1—2 Stunden vorgenommen werden. Bei dem Fieber sind kühlende Getränke (Limonade), als Nahrung besonders Milch, gekochtes Obst ꝛc. zu empfehlen. 18gradige Bleibeklystiere, 22gradige Leibumschläge, die ½—1 stündlich zu wechseln sind, haben eine ausgezeichnete ableitende Wirkung.

Der Ausschlag dauert so 24—36 Stunden und blaßt dann ab; in 6—8 Tagen ist er vollständig verschwunden, und an seiner Stelle bilden sich feine Schüppchen auf der Haut, welche bald abfallen. Da ist ein warmes Bad von 27° R. am Platze. Nach einigen Tagen kann dann der Patient das Bett verlassen. Nun muß man sich vorsehen, daß die Kinder keine Lungen- und Augenentzündung bekommen. Die Rekonvaleszenten sind darum besonders vor Zugluft und raschem Temperaturwechsel zu schützen. Die Augen sind nach je 2 Stunden mit Wasser von 22—25° R. auszuwaschen, bei Entzündung derselben dreimal täglich eine halbe Stunde lang; auch bewährt es sich, alle 2—3 Minuten frische Umschläge von gebrochenem Wasser zu machen. Ohren, Mund, Nase sind 2—3 mal täglich mit 20gradigem Wasser auszuspritzen (Spritze s. Fig. 8). Um eine Lungenentzündung zu verhüten, rate ich, die Brust morgens und abends mit 22—25gradigem

Wasser abzuwaschen. Frische Luft, öfterer Wechsel der Leib- und Bettwäsche sind von ausgezeichneter Wirkung.

Die Masern dauern, wenn die erwähnten Nachkrankheiten nicht herzutreten, von den ersten Beschwerden an bis zur vollständigen Wiederherstellung 2—3 Wochen. Die Röteln halten nur einige Tage an.

Scharlach.*)

Der Scharlach tritt mit heftigem Fieber auf, das mit Kopfschmerzen, Unwohlsein und hie und da mit Erbrechen verbunden ist. Nach und nach kommen Halsbeschwerden, vornehmlich Empfindlichkeit beim Schlucken hinzu. Wenn man in den Hals sieht, findet man die hinteren Partien im Rachen stark gerötet. Die Mandeln sind bisweilen geschwollen; sie und der Gaumenbogen sind manchmal mit einem grauweißen Beleg bedeckt. Nachdem dieser Zustand so 1—2 Tage gedauert, beginnen sich am Hals — nicht wie bei den Masern im Gesicht — einige rote Fleckchen zu zeigen, welche nach und nach in einander überfließen, eine Scharlachröte der Haut herbeiführen, auf das Gesicht, dann auf die Brust und endlich auf den ganzen Körper übergehen. Dieselben sind viel stärker rot (Scharlachröte), nicht so über der Haut erhaben, wie die Masernfleckchen. An den Rändern der Zunge zeigen sich ganz intensive Rötungen (Himbeer-, Scharlachzunge).

Das Fieber ist häufig sehr hoch, bis über 41 ° C. Nachdem diese schweren Erscheinungen 2—4 Tage gewährt, lassen das Fieber und die Schlingbeschwerden nach; die roten Fleckchen blassen ab; nach weiteren 4—8 Tagen ist das Befinden des Kranken ein befriedigendes.

Bei Beginn der 2. Woche schiefert sich die Haut in mehr oder weniger großen Fetzen ab — selten in kleineren Hautblättchen, wie bei den Masern.

Nun ist alle 2—3 Tage ein warmes Bad von 28 ° R. von günstiger Wirkung. Tritt nach dem Verschwinden der Rötung eine Anschwellung des Körpers, besonders der Beine, Arme und des Gesichts ein, so ist sofort der Urin untersuchen zu lassen. Findet man in demselben Eiweiß, so ist eine Nierenentzündung vorhanden. — Warme Bäder von 30—32 ° R., 2 mal täglich, je ½ Stunde lang, mit folgendem Schwitzen im Bett, Dreiviertelpackungen, 2—3 mal täglich, je 2 Stunden lang, mit folgendem Abwaschen, Dampfbäder, Bettdampfbäder, Kastendampfbäder mit folgenden Packungen oder kühlen Abwaschungen sind gegen diese Erkrankung das einzig wirksame Mittel. Nach dem Scharlach kommt auch häufig eine Ohrenentzündung vor, ebenso eine Erkrankung der Nase

*) H. Canitz, Das Scharlachfieber.

(diphtheritischer Ausfluß). — Dabei sind 2—3 mal täglich 22gradige Ausspritzungen der Nase und der Ohren von vorteilhafter Wirkung. Da die komplizierenden Erkrankungen des Scharlachs, besonders die Nierenentzündung, sehr gefährlich sind, so darf man die scharlachkranken Kinder jedenfalls nicht vor Ablauf von 4—5 Wochen ausgehen lassen. Erst dann ist gewöhnlich die Krankheit überstanden. — Zur Behandlung des Halses werden stündliche Gurgelungen mit kühlem Wasser vorgenommen, oder wenn das bei kleinen Kindern nicht möglich ist, wird ein Eßlöffel kühlen Wassers zum Einnehmen gegeben; außerdem empfiehlt sich das Einatmen von Wasserdampf 3 mal täglich. Um den Hals werden im Anfang kühle Umschläge mit gebrochenem (15—18gradigem) Wasser alle 5 Minuten gemacht; später, wenn das Schlucken leichter geht, sind Halspackungen, die alle 2 Stunden gewechselt werden, am Platze. Beträgt die Temperatur 39° C., so sind stündlich kühle Waschungen, bei denen nicht gerieben werden soll, mit gebrochenem Wasser 2—3 mal täglich, Dreiviertelpackungen von 18—22° R. und $^1/_2$ Stunde Dauer mit folgenden kühlen Waschungen anzuwenden. Erreicht die Temperatur 40° C., so machen sich täglich 1—3 Halbbäder von 22—26° R. und 5 Minuten Dauer mit folgender kühlen Abwaschung ohne Abreiben oder noch besser mit folgender kühlen Begießung nötig. Bei Bedarf sind 25gradige Entleerungsklystiere von je $^1/_4$ l (= 2 Glas), nach dem Stuhlgang 18gradige Behalteklystiere von je $^1/_2$ Weinglas zu geben. Gute Luft durch Öffnen der Fenster, reine Bettwäsche — Dinge, welche früher verpönt waren — überhaupt ein hygieinisches Verhalten sind beim Scharlach von günstiger Wirkung. — Als Nahrung empfehlen wir besonders beim Scharlachfieber Milch, süße und saure, Buttermilch, Milchbrei von Reis, Gries, Mehl &c. Da Milch das beste urintreibende Mittel ist, und da durch sie die häufigste Folgekrankheit des Scharlachs, die Nierenentzündung, verhütet wird, so ist sie vorteilhaft, wie kein anderes Getränk. Wird die Milch nicht gut vertragen oder nicht gern genommen, so kann man ihr irgend einen aromatischen Thee, z. B. Orangenblütenthee, zusetzen, um sie schmackhaft zu machen (s. S. 21,2). Außer ihr ist auch gekochtes Obst als ein gutes harntreibendes Mittel anzuraten; weiter Apfelsinen (Orangen), Citronen, Himbeeren &c., gegen den Durst Limonade.

Diphtheritis und Croup.

Diphtheritis (von diphthera, Haut-Belag) ist charakterisiert durch eine grauweiße Auflagerung (Membran) im Rachen, auf dem Gaumenbogen oder den Mandeln. Manche Ärzte halten Diphtheritis und Croup für dieselbe Krankheit. Es besteht aber doch ein Unterschied zwischen beiden. Die Diphtheritis kennzeichnet sich mehr durch eine Erkrankung des Rachens mit Schlingbeschwerden, Anschwellung der Drüsen am Halse &c.; beim Croup ist der Kehlkopf erkrankt, sind Heiserkeit und ein eigentümlich hohler, bellender Husten vorhanden, der sich anhört,

als wenn man in eine Gießkanne bläst. Beim Croup ist kein Belag im Rachen und auf den Mandeln wie bei der Diphtheritis zu bemerken; sondern derselbe liegt tiefer, hauptsächlich auf den Stimmbändern. Die Diphtheritis kann jedoch auch weiter in die Tiefe schreiten und auf den Kehlkopf und die Stimmbänder &c. übergehen; dann haben wir dieselben Erscheinungen wie beim Croup.

Die Behandlung von Diphtheritis und Croup (auch Kehlkopfcroup) ist die gleiche. Vor allem handelt es sich um Bekämpfung des Fiebers und um Ableitung des Blutandranges und der Entzündung der Halsorgane. Bei vorhandenem Fieber empfehlen sich zunächst kühle Waschungen mit gebrochenem Wasser von 15—18° R.; steigt die Hitze außerdem noch auf 39° C.*), soll man Dreiviertelpackungen von 22—25° R., 2—3 mal täglich, mit folgenden Abwaschungen, bei einer Temperatur von 40° C. Halbbäder von 22—25° R. und 5 Minuten Dauer, 2—3 mal täglich, mit ebenfalls folgenden kühlen Abwaschungen vornehmen. Um das Blut von den Halsorganen wegzuleiten, sind vor allem im Anfang kühle Umschläge von 15—18° alle 3—5 Minuten um den Hals und auf die Stirn, später Halspackung von 18—22° R. alle 3 Stunden am Platze. Als die besten ableitenden Mittel werden der Leibumschlag von 22° R. und Fuß- und Beinpackungen, alle 3 Stunden, verordnet. Für den Mund sind Gurgelungen, für die Nase Einschlürfungen kalten Wassers stündlich 1—2 Glas mit oder ohne Citronensaft und bei kleinen Kindern Ausspritzungen des Rachens und der Nase mit der Gummiballonspritze, ebenfalls mit kaltem Wasser, zu machen. Siegert**) rät auch, kleine Stückchen Eis in den Mund nehmen zu lassen; dabei sind aber diese nicht den Zähnen nahe zu bringen. Auch häufiges Trinken von kaltem Wasser, 1—2 Eßlöffel, ist von ausgezeichneter, kühlender Wirkung. Um den weißen Belag im Halse zu lösen, rate ich, 1—2 stündliches Einatmen von Wasserdämpfen, leichte Halsmassage und Begießung des Halses mit 18—20gradigem Wasser vorzunehmen. Kleine kühlende Klystiere zur Ableitung auf den Darm werden mit Erfolg angewandt.

Als Nahrung sind kühle Milch, kaffee- oder eßlöffelweise, auch saure Milch, Schleimsuppen, gekochtes Obst, gegen Durst vor allem kaltes Wasser und kühlende Limonaden von Citronen- oder Himbeersaft zu geben.

Blattern, Wasserpocken.

Die Blattern oder Pocken und die Wasserpocken sind ähnlich; sie bilden die nämliche Krankheit in verschiedenen Abstufungen. Die Blattern treten sehr häufig auf mit starkem Fieber, Benommenheit &c.; die Wasserpocken verlaufen ohne Fieber und ohne merkliche Störung des Befindens. Die von ihnen befallenen Kranken, meistens

*) S. Bemerkung auf S. 18 u. 36.
**) S. Bemerkung auf S. 26.

Kinder, sind oft nicht bettlägerig und scheinbar munter, verlieren auch häufig nicht einmal den Appetit. Die Blattern und die Wasserpocken haben mit einander gemein, daß sie zuerst als Knötchen auftreten, die sich in Bläschen und dann in Pusteln verwandeln und schließlich Schorfe bilden, daß sie beide sehr häufig auch auf den Schleimhäuten, besonders des Mundes und der Augen, auftreten.

Bei den Blattern ist zuerst das Fieber (s. S. 98 ff.) durch Ganzpackungen und Halbbäder zu bekämpfen und auf die geöffneten vereiterten Pusteln ein 28° R. warmer Wattebausch zu legen. Bei den Wasserpocken ist vor allem nur darauf zu achten, daß Pockenbildungen in der Schleimhaut der Augen für diese ohne nachteilige Folgen sind. Man nehme da kühle Aufschläge alle 2—3 Minuten, ableitende Leibumschläge und Bein- und Fußpackungen; ebenso empfehlen sich ableitende kleine kühle Klystiere. Als Nahrung sind bei beiden Krankheiten leichte Schleimsuppen, gekochtes Obst rc. zu geben.

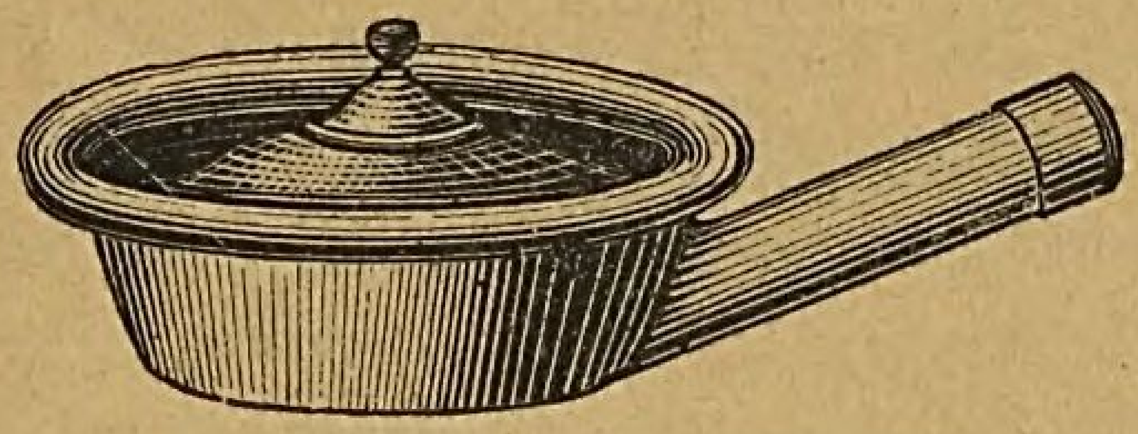
Typhus

(von typhos, Benommenheit) ist eine Erkrankung des Dünndarms, also des Darms, der sich vom Magen bis zum Blinddarm, welcher den Anfang des Dickdarms bildet, in einer Länge von 6 m erstreckt. Die Schleimhaut des Dünndarms schwillt beim Typhus an, und es entstehen einzelne ca. zehnpfennigstückgroße Stellen. Diese zerfallen bald, und es bilden sich Schorfe. Nach Abfallen derselben haben wir Geschwüre in der Darmschleimhaut. Diese vernarben nach ca. 14 Tagen, und der typhöse Prozeß ist zur Heilung gelangt. Manchmal verursachen aber diese Geschwüre starke Blutungen, durchlöchern den Darm. Es tritt Luft und Kot in die Bauchhöhle, und das hat fast immer den Tod zur Folge.

Der Typhus entsteht häufig durch schlechtes Trinkwasser, in zahlreichen Fällen aber auch durch schlechte Luft, welche den Abtrittsanlagen und dem verunreinigten Boden entströmt. Ihm gehen tage- und wochenlang Vorboten voraus, welche in allgemeinem Unwohlsein bestehen. Der Patient ist dabei müde, hat eine Schwere in den Gliedern, keinen rechten Appetit, Kopfbeschwerden, leidet an häufigem Übelsein, an Erbrechen, Nasenbluten, Schlaflosigkeit rc. Zu diesen Erscheinungen kommt oft ein Frostanfall; nach und nach stellt sich Fieber ein. Der Patient kann sich nicht mehr aufrecht erhalten und muß im Bett bleiben.

Die notwendigen Entleerungen des Darmes lasse man ihn deshalb auf einen vorher etwas erwärmten sogenannten Unterschieber (Fig. 71) vornehmen. Der Kranke hat gar keinen Appetit, großen Durst, manchmal

Husten. Der Stuhlgang ist im Anfange gewöhnlich fest, später dünn und hat dann das Aussehen von Erbsensuppe. Manchmal geht er ins Bett, ohne daß der Patient etwas davon fühlt.


Fig. 71. Unterschieber.

Der nebenabgebildete Unterschieber ist allen schwachen Kranken, welche das Bett nicht gut verlassen können und dürfen, sehr zu empfehlen.

Der Typhuskranke ist am Tage und in der Nacht oft sehr unruhig, kann nicht schlafen und spricht vor sich hin (deliriert). Er ist zuweilen ganz ohne Teilnahme, oftmals vollständig bewußtlos.

Von dem Anfange des Fiebers, also von der Zeit an, in der sich der Patient ins Bett legt, dauert die Krankheit 3—4 Wochen. Das Fieber beginnt langsam, steigt bis zum zehnten Tage und fällt allmählich bis zum zwanzigsten Tage wieder; gerade das langsame Steigen und Fallen des Fiebers charakterisieren den Typhus. Dadurch unterscheidet er sich von vielen fieberhaften Krankheiten, z. B. von der Lungenentzündung, bei der das Fieber plötzlich sehr hoch anfängt und ebenso wieder verschwindet. Langsam wird es mit dem Typhuskranken besser; seine Zunge reinigt sich, sein Appetit kehrt wieder und wird schließlich zum Heißhunger.

Gerade jetzt ist die Zeit, in der man mit der Nahrung zurückhalten und dem Patienten nicht zuviel davon geben darf, damit die soeben vernarbten Geschwüre nicht wieder aufbrechen. Weil der Typhus in Geschwüren der Darmschleimhaut besteht, muß man mit der Nahrung sehr vorsichtig sein. Am meisten sind zu empfehlen dünne Schleimsuppe von Reis, Gerste, Hafer, dann süße oder sauere Milch in allen Formen, auch in verdünnter Breiform mit Gries, Reis rc. Verordnung der Breie ist besonders am Platze, wenn das Fieber wieder abgenommen hat, der Patient aber sehr schwach ist, auch im Rekonvaleszenzstadium. Bei großer Schwäche des Patienten kommt es oft zum Aufliegen, besonders hinten im Kreuz an denjenigen Stellen, die durch den Druck der Unterlage leiden. Zeigt sich an diesen eine Rötung oder gar bläuliche Färbung, so ist darauf zu achten, daß die Unterlage ganz glatt gestrichen und daß eine Lageränderung des Patienten, womöglich auf die Seite, vorgenommen wird. Damit die kranke Stelle hohl liegt, legt man den Kranken auf ein Luft- oder Wasserkissen, oder man formt aus Leinwand einen Ring, der auch mit Hirse oder Spreu gefüllt werden kann. Ist die aufgelegene Stelle bereits gerötet, bläulich gefärbt oder gar schon wund geworden, so sind als bestes Mittel kühle Aufschläge von ca. 18° R. zu machen, welche, wenn sie recht warm sind, jede

halbe Stunde gewechselt werden, damit die durch das Aufliegen gestörte Zirkulation wieder angeregt und befördert wird.

Bei der Bekämpfung des Fiebers werden zunächst kühle Waschungen mit Wasser von 15—18° (s. S. 24) halb- bis ganzstündlich vorgenommen. Erreicht die Temperatur 39° C., so sind täglich 2—3 Ganzpackungen, bei Kindern Dreiviertelpackungen mit gebrochenem Wasser zu empfehlen. Das Leinenzeug wird 4—8fach zusammengelegt, und die Packungen bleiben so lange liegen, bis sie warm sind, also $^1/_2$—1 Stunde. Darauf wird der Leidende mit gebrochenem Wasser abgewaschen, oder es wird ein Halbbad von 22—25° R. und 1—5 Minuten Dauer vorgenommen. Erreicht die Temperatur $39{,}_5$° C., so sind täglich 2—4 Halbbäder von 22—25° R. und 5—10 Minuten



Fig. 72. Ganzpackung.

Dauer, mit oder ohne vorausgehende Packung, anzuwenden. Zeigt das Thermometer nach dem Halbbade, daß das Fieber nicht gehörig heruntergegangen ist, so kann die Temperatur des Halbbades durch Zugießen von kaltem Wasser bis auf 18° R. ermäßigt werden. Zu kühle Bäder beim Typhus anzuwenden, ist nicht rätlich. Dieselben treiben das Blut zu rasch von der Haut nach den inneren Organen und dem Gehirn und erregen infolgedessen zu sehr. Ich verweise weiter auf die Behandlung des Fiebers. (S. S. 98 ff.)

Beim Typhus ist außer der Fieberbehandlung noch die ableitende Behandlung von großer Wichtigkeit. Die stets vorhandene Teilnahmelosigkeit und Benommenheit, welche dem Typhus den Namen gegeben hat, beruht auf der Blutüberfüllung des Gehirns. Durch öfter gewechselte kalte Aufschläge auf den Kopf, durch den 22gradigen Leibumschlag, durch 20gradige Waden- und Beinpackungen, 1—3stündlich, durch kleine kühle Klystiere wird das Blut vom Gehirn abgeleitet. Die vorhandene Bewußtlosigkeit, der mit ihr zusammenhängende Abfluß des Urins und Stuhlgangs ins Bett verschwinden auf diese Weise sehr rasch.

Ich habe im Naturarzt, Jahrgang 1888, Nr. 4, zwei Fälle beschrieben. Der eine ereignete sich im Elsaß, wo man schon auf das Ende des Patienten wartete, der andere in Frankreich, in Rouen bei Le Hâvre, wohin ich telegraphisch zu einem bewußtlos daliegenden, fast sterbenden Mädchen gerufen worden war. In beiden Fällen wurden die Patienten durch die von mir verordnete, oben angegebene ableitende Behandlung gerettet.

Auch Gurgelungen nach je 1—2 Stunden mit 18gradigem Wasser sind sehr zu empfehlen. Außer der fieberherabsetzenden Wirkung haben diese einen günstigen Einfluß auf die Trockenheit des Mundes und dienen zur Reinigung der fast immer belegten Zunge. — Als Nahrung sind beim Typhus besonders Schleimsuppe, Milch, dünne Breie 2c. zu verordnen; Brot (auch Schrotbrot), Fleisch, Käse 2c. sind auf jeden Fall zu vermeiden. Obst darf nur in gekochtem und durchgeschlagenem Zustande genossen werden; rohes Obst, Trauben 2c. sind nicht zu gestatten, da durch die Schalen, Kerne und Hülsen die typhösen Darmgeschwüre zu sehr gereizt werden, wodurch leicht Darmblutungen entstehen. Alle erregenden Getränke, z. B. Kaffee, Thee, starke Weine, sind natürlich, da es sich hier um Blutandrang nach dem Kopf handelt, zu vermeiden.

Wie können wir uns am besten vor dem Typhus bewahren? Bei einer Typhusepidemie sollen wir nur gutes Trinkwasser oder, wenn dieses zweifelhaft ist, abgekochtes Wasser trinken; das Krankenzimmer ist gut zu lüften, womöglich durch Öffnung eines Fensters bei Tag und Nacht; der Stuhlgang, welcher ansteckend ist, soll vergraben werden und nicht in die Aborte gelangen; die letzteren sind oft zu entleeren, damit sie nicht überfließen. Ich habe einmal eine Typhusepidemie erlebt, bei welcher eine Familie von acht Personen erkrankt war. Diese Epidemie war durch Überfließen eines Abtritts entstanden, wodurch der Boden verunreinigt worden war. Um den Typhus zu verhüten, ist das beste Mittel unbedingte Reinlichkeit. Öftere Entleerung der zementierten Abtritte, so daß die Jauche nicht in die Erde versickern kann, Reinhaltung der Straßengossen, sofortiges Auskochen der beschmutzten Bettwäsche, Leinentücher 2c. des Patienten sind unerläßlich.

Ruhr.

Der Typhus ist eine Erkrankung des Dünndarms, die Ruhr hingegen eine Erkrankung des Dickdarms. Sie ist die Diphtheritis des Dickdarms; sie hat ebenfalls, wie die Diphtheritis im Rachen, einen gräulichen, schmierigen Belag im Mastdarm zur Folge. Die Ruhr ist gerade, wie der Typhus, am meisten durch den Stuhlgang ansteckend; derselbe muß darum sofort beseitigt, am besten vergraben, die Bettwäsche schnellstens mit kochendem Wasser gereinigt werden. An der Ruhr erkranken besonders solche Personen, die sich erkältet oder Diätfehler begangen, etwa unreifes Obst gegessen haben. Darum ist sie häufig bei Kindern. Sie beginnt mit Übelsein, Leibschmerzen, Fieber, Durchfällen mit Stuhldrang; man glaubt

Stuhlgang entleeren zu müssen, wobei aber häufig sehr wenig, manchmal gar nichts kommt; die Stuhlgänge sind schließlich blutig.

Bei der Behandlung der Ruhr sind als Diät besonders Schleimsuppen, Milch, gegen den Stuhldrang kleine kühle Klystiere nach jedem Stuhlgang, gegen die Schmerzen im Leib der nächtliche Leibumschlag, gegen das Fieber Ganzpackung, bei Kindern Dreiviertelpackung, und wenn die Temperatur erhöht ist, ein Halbbad zu empfehlen.

Cholera.

Die Cholera ist eine Erkrankung des ganzen Darmkanals und deshalb viel gefährlicher als Typhus und Ruhr. Die Ansteckung geschieht ebenfalls durch den Stuhlgang. Die Krankheit offenbart sich durch ganz dünne, reiswasserähnliche Stuhlgänge, durch heftiges Erbrechen und fürchterliche Leib- und Muskelschmerzen, Krämpfe in allen Gliedern. Die Haut fühlt sich kalt an und läßt sich in Runzeln abheben, welche eine Zeit lang stehen bleiben; das Blut ist durch den großen Wasserverlust, durch die dünnen Stuhlgänge und das Erbrechen eingedickt.

Ein Mittel gegen den unsäglichen Durst und das Erbrechen ist das Trinken von ganz kaltem Wasser, womöglich alle paar Minuten 2—3 Eßlöffel; als Nahrung, wenn von ihr die Rede sein kann, empfehlen wir kalte Milch; gegen die Schmerzen in den Gliedern, welche auf Zirkulationsstörungen beruhen, sind kalte Abreibungen, gegen den Stuhldrang kleine kühlende Klystiere nach jedem Stuhlgang, gegen Schmerzen im Leib und in den Beinen Leibumschlag und Beinwickelung ꝛc. vortreffliche Mittel.

Um die durch die Ausdünstungen des Cholerakranken schon ohnedem sehr verschlechterte Luft des Krankenzimmers durch die überaus stark riechenden Stuhlgänge nicht noch mehr zu verpesten, dürfte es sich empfehlen, von dem durch die Anfälle sehr geschwächten Patienten die Ausleerungen auf einem Leistner'schen Klosettstuhl (s. Fig. 73) oder auf einem der in Fig. 69 und 70 abgebildeten Klosetts vornehmen zu lassen.


Fig. 73. Klosettstuhl.

Wechselfieber.

Das Wechselfieber (kaltes Fieber) unterscheidet sich vom Typhus besonders dadurch, daß es nicht anhaltend vorhanden ist, sondern nur einige (4—6) Stunden dauert und 1, 2, 3 Tage, manchmal noch länger aussetzt. Jedesmal geht dem Fieberanfall ein starker Frost-

anfall voraus; auf ihn folgt hochgradiges Fieber bis 41° C. Nach 4—6 Stunden verschwindet das Fieber, und der Schweiß tritt ein. Der Patient fühlt sich darauf wieder ganz wohl. Das Wechselfieber ist nicht von einem Menschen auf den anderen übertragbar, obgleich es durch Pilzbildung entsteht; die Pilze entwickeln sich in ungesunden, namentlich sumpfigen Gegenden. Wer in solche Gebiete kommt oder dort wohnt, ist der Gefahr der Erkrankung am Wechselfieber ausgesetzt.

Um sich vor Wechselfieber zu bewahren, ist das beste Mittel, bei beginnender Erkrankung die ungesunde Gegend sofort zu verlassen. Wohnt man in solchen Gegenden, so soll man sich eine höher gelegene, trockene, von den Sümpfen entfernte Wohnung wählen, nicht im Freien schlafen, Erkältungen und Diätfehler vermeiden. Der Verlauf des Wechselfiebers ist in den meisten Fällen günstig und kann durch eine zweckmäßige, naturgemäße Behandlung immer abgekürzt und rasch zum Stillstand gebracht werden. In den fieberfreien Zeiten ist ein Dampfbad täglich von günstiger Wirkung, um die Hautthätigkeit anzuregen, ebenso beim Frostanfall. Bei diesem wirkt eine warme Abreibung von 30° R., gleichfalls ein ebenso warmes Bad günstig, um die blasse kalte Haut mit Blut zu versorgen und so diesen Anfall zu verkürzen. Beim Eintritt des Fiebers setzt ein Halbbad von 22—25° R., das durch Zugießen von kaltem Wasser bis auf 18° ermäßigt werden kann, und 10 Minuten Dauer dasselbe bedeutend herab. Nach dem Bade begünstigt eine Ganzpackung von zwei bis drei Stunden den Eintritt der Schweißbildung. Als Nahrung vermeide man besonders rohes Obst und Milch, auch schlechtes Trinkwasser; im Froststadium sind warme Getränke, warme Suppen ꝛc. angezeigt; während der Fieberzeit genieße man kühlende Getränke, Schleimsuppen, gekochtes Obst ꝛc.

Rose.

Rose, Rotlauf nennt man eine mit Fieber verbundene starke Anschwellung, Entzündung und Rötung der Haut. Der Kranke hat eine belegte Zunge, leidet an Übelkeit, wenig Appetit, Brechreiz. Nach einigen Tagen verschwinden das Fieber und die Anschwellung. Die Haut faltet sich oder bildet Krusten und schält sich dann ab. Die Rose kann zu jeder Wunde hinzukommen, wenn in dieselbe eine Unreinigkeit hineingekommen ist, besonders wenn die Wunde nicht gut verbunden war. Im Gesicht kommt sehr häufig die Gesichtsrose zu stande, und zwar infolge von kleinen Rißchen in der Nasenschleimhaut, von kranken Zähnen, aber auch ohne diese. Manchmal zieht die Rose Eitervergiftung oder Nieren- und Hirnhautentzündung nach sich und verursacht dann häufig den Tod.

Gegen das Fieber sind Halbbäder von 22—25° R. und eine bis zwei Ganzpackungen von 18—22° anzuwenden (s. Fieberbehandlung S. 100 u. f.). Gegen den Kopfschmerz, das Delirium und die Anschwellung des Gesichts ist das ableitende Verfahren, an erster Stelle der Leibumschlag, Fuß- und Beinpackung, von günstiger Wirkung. Bei starker Anschwellung der entzündeten Haut sind kühle Aufschläge alle 5 Minuten, dreimal täglich 1 Stunde lang, angezeigt. Als Diät sind süße oder saure Milch, Schleimsuppe, kühlende Getränke zu verordnen.

Kindbettfieber.

Das Kindbettfieber ist ebenso wie die Rose eine ansteckende Krankheit. In einen Schleimhautriß der weiblichen Geschlechtsteile ist das krankmachende Gift gedrungen. Dieses kann von außen kommen, z. B. von den unreinen Händen der untersuchenden Hebamme, aber auch durch zurückgebliebene Nachgeburtfetzen (Selbstinfektion). 3—4 Tage nach der Geburt tritt ein starker Frostanfall ein, woraufhin die Wöchnerin gewöhnlich hohes Fieber bekommt. Entweder wandert das Gift nun bis in die Umgebung der Gebärmutter und hat dann eine starke Entzündung und Anschwellung des Leibes — Unterleibs-, Bauchfellentzündung — zur Folge, oder es geht weiter und macht andere Organe und den ganzen Körper krank; im ersteren Falle ist der Leib geschwollen und bei Druck sehr schmerzhaft, im letzteren oft frei von Entzündung und Schmerzen. In vielen Fällen ist starkes Fieber vorhanden. Häufig ist der Ausfluß übelriechend. Die Kranke hat starken Durst, deliriert, hat trockene Lippen und Zunge, manchmal trockene Haut, öfters starken Schweiß, hie und da dünnen Stuhlgang, verbunden mit Stuhldrang.

Bei der Behandlung des Kindbettfiebers ist besonders auf Reinhaltung der Geburtswege zu achten. Öftere, 2—6mal tägliche Ausspritzungen der Scheide mit $^1/_2$ l Wasser von 22—25° R. sind von günstiger Wirkung, um den übelriechenden Ausfluß zu beseitigen und die erkrankte Schleimhaut zu reinigen. Gegen das Fieber sind Halbbäder 2—3mal täglich von 22—25° R. und 10 Minuten Dauer, deren Temperatur, wenn nötig, durch Zugießen von kaltem Wasser bis auf 18° gebracht wird, dann Ganzpackungen, 2—3mal täglich, 4—8fache Leinen, in Wasser von 15—18° getaucht und eine halbe Stunde lang angelegt, von gutem Erfolg. Gegen die Anschwellung des Leibes raten wir kühle Aufschläge von 15—18° R., alle fünf Minuten gewechselt, gegen die Schmerzen im Leib den nächtlichen Leibumschlag. Bei starken Kopfschmerzen, die mit Delirien verbunden sein können, wirken ableitend der Leibumschlag, der alle 1—2 Stunden zu wechseln ist, außerdem Fuß- und Beinpackung, kleine kühle Klystiere, kühle Aufschläge auf den Kopf, die alle fünf Minuten erneuert werden. Alles Erregende, z. B. Kaffee, Thee, starke Weine, ist natürlich

bei Delirien zu meiden. Kühle Getränke, Schleimsuppen und, wenn keine Diarrhöen vorhanden, Milch, besonders auch Sauermilch, gekochtes Obst sind ratsam. (S. weiteres, auch in Bezug auf Zimmertemperatur ꝛc. bei Behandlung des Fiebers, S. 98—100.)

III. Erkrankungen des Gehirns, Rückenmarks und der Nerven.

Blutüberfüllung des Gehirns.

Ursachen: Vermehrte Herzthätigkeit infolge von Herz- oder Lungenerkrankungen, Gemütserregung, Nervosität, Fieber, Genuß von Kaffee, Thee und geistigen Getränken, engen Kragen um den Hals, Kropf, Hartleibigkeit ꝛc. — Krankheitserscheinungen: Kopfschmerzen, Schwindel, Flimmern vor den Augen, Funken- und Mückensehen, Rauschen oder Klingen in den Ohren, infolgedessen manchmal schlechtes Hören, weiter Schlaflosigkeit, Delirien, große Erregung, Bewußtlosigkeit ꝛc.

Bei der Behandlung ist Bedacht zu nehmen auf Beseitigung der angegebenen Ursachen, Hochlegen des Kopfes, reizlose Kost, Enthaltsamkeit von Kaffee, Thee, geistigen Getränken, Fleisch, Genuß von vielem Obst, Milch, saurer Milch, Breien, Gemüse. Zur Ableitung dienen kühle Aufschläge auf Stirn und Hals alle 5 Minuten, Fußdampfbäder, warme Fußbäder von 32° R., dann Beinpackungen von 20°, kühle Fußbäder von 15° und 5 Minuten Dauer, Leibumschlag von 22°, Dreiviertelpackung, Bleibeklystiere von 18° nach dem Stuhlgang (bei Stuhlverstopfung zuerst Entleerungsklystiere von $^1/_2$ l und 25° R.), Barfußgehen, Wassertreten, Gießungen, besonders Unterschenkel- und Schenkelguß, Halbbäder von 25° R. und 10 Minuten Dauer, Massage des Halses (Streichen längs der Blutgefäße von oben nach unten, wobei das Blut aus dem Kopf weggestrichen wird), allgemeine Massage, namentlich auch der Beine, Heilgymnastik, passive Gymnastik (schwedische Heilgymnastik) und aktive Gymnastik der Arme und Beine ꝛc., besonders nach der Massage (Arm- und Beinheben, -senken, -beugen, -strecken) oder Turnen mit dem Largiadèr (s. S. 3—6 u. 71—77).

Gehirnschlag.

Der Gehirnschlag entsteht infolge von Blutüberfüllung des Gehirns, durch Zerreißung von Blutgefäßen. Die Ursachen desselben sind neben Blutandrang nach dem Kopf, infolge von Herzerkrankungen, übermäßigem Genuß von Fleisch, geistigen Getränken, Kaffee, Thee oft in einer Brüchigkeit oder Verkalkung der Blutgefäße zu suchen. Vor allem leiden ältere Personen nicht selten an einer solchen Verkalkung der Blutgefäße (Arterien). — Der Patient klagt manchmal über Eingenommensein des Kopfes, Schwindel, Ohrensausen; bisweilen treten diese

Symptome auch nicht auf, sondern der Schlaganfall kommt plötzlich und zeigt sich in einer Schwäche, einem eigentümlichen Pelzigsein oder Ameisenkriechen in der einen Körperhälfte, also in einem Arme und dem Beine auf derselben Seite. Wenn größere Arterien gerissen sind, ist eine vollständige Lähmung der einen Körperhälfte (z. B. des linken Armes und des linken Beines) die Folge, oder es tritt plötzlich Bewußt- oder Sprachlosigkeit ein. Manchmal ereignet sich auch plötzlich der Tod.

Um einen Schlaganfall zu verhüten, sollte jeder Blutandrang nach dem Kopf verhindert werden. Starke Erregung, große körperliche Anstrengung und angestrengte Fußtouren, übermäßiger Genuß von Fleisch, Kaffee, Thee, geistigen Getränken, dann Einschnürung des Halses durch enge Kragen müssen vermieden werden. Leute, welche an Blutandrang nach dem Kopf leiden und solche, welche schon einmal einen Schlaganfall gehabt haben, sind zum plötzlich eintretenden Gehirnschlag disponiert. Eine reizlose Lebensweise, also viel Obst, Milch, Gemüse, wenig Fleisch, ferner Genuß von frischer Luft, Schlafen bei offnem Fenster, gute Hautpflege, Anwendung von Bädern, Packungen ꝛc., überhaupt das schon so oft genannte ableitende Verfahren ist das beste Mittel, um einem Gehirnschlag zu entgehen. Ist ein solcher eingetreten, so lasse man sofort kühle Umschläge von 15° R. auf Stirn und Hals machen und alle fünf Minuten wechseln. Der Kopf ist recht hoch zu legen; alle engen Kleidungsstücke, als Hemdenkragen, Korsetts, Rockbänder, sind zu entfernen. Fühlen sich die Füße kalt an, so mache man sofort ein Fußdampfbad, ein warmes Fußbad von 32° R., warme Umschläge oder Dampfkompressen auf die Unterschenkel. Darauf erfolge eine kühle Bein- und Fußabreibung von 15° R. Am wirksamsten bei Gehirnschlag ist die 20gradige Wadenpackung alle zwei Stunden. Darauf nehme man immer eine Ganzabreibung von 18—22° R. vor. Kühle Fußbäder, täglich deren 2—3 von 15° und 5 Minuten Dauer, später Unterschenkelbäder und Massage des ganzen Körpers, besonders aber des gelähmten Armes und Beines ꝛc., ebenso Barfußgehen sind von vorzüglicher Wirkung. Auch leichte Gymnastik (Bein- und Armbewegung) ist dann von gutem Erfolg. Schlafen beim offnen Fenster, reine Luft ꝛc., im Anfang reizlose Nahrung, besonders Enthaltsamkeit von Fleisch, von Kaffee, Thee, geistigen Getränken, ist streng anzuordnen. Später raten wir eine Regenerationskur (modifizierte Schroth'sche Diät s. S. 20).

Blutleere des Gehirns.

Die Ursachen derselben sind Blutarmut, Schwäche, Bleichsucht, plötzlich auftretende Blutverluste, starke Erregung, Schreck; die Erscheinungen derselben bestehen in Schwarzwerden vor den Augen, Schwindel, Ohrensausen, Ohnmacht (s. S. 84).

Kurverordnung: Reizlose kräftigende Kost, Milch, Kefyr, Eier, Reis, Gries, Hirsebrei, Purés von Erbsen, Bohnen, Linsen, morgens Schrotmehltrank oder Albuminkakao, um 10 Uhr ein Ei mit Albuminnährzwieback, mittags Schleimsuppe, leichtes Fleisch, Kartoffelmus, Gemüse, Albuminkraftbrot, gekochtes Obst, um 4 Uhr $^1/_4$ l Milch mit Albuminnährzwieback, abends Albuminkraftsuppe mit Milch gekocht, 2 Eier oder Breie, $^1/_4$—$^1/_2$ l saure Milch oder Buttermilch.

In schlimmen Fällen empfehlen sich Tieflagerung des Kopfes, warme Aufschläge auf die Stirne, Massage des Halses nach dem Kopf zu; diese Vornahmen sollen das Blut nach dem Gehirn leiten. Weiter sind zu empfehlen Hautpflege zweimal täglich, Abreibung des ganzen Körpers mit 24gradigem Wasser, einmal täglich ein Halbbad oder Sitzbad von 26°, Aufenthalt in frischer Luft, Schlafen beim offenen Fenster, täglich leichte Massage des ganzen Körpers eine halbe Stunde lang mit folgender leichter Gymnastik, um den Organismus zu kräftigen, den Stoffwechsel anzuregen 2c.

Gehirnhautentzündung.

Die Gehirnhautentzündung ist mit eine der häufigsten Erkrankungen, namentlich der kleinen Kinder; sie tritt dann unter dem Namen „tuberkulöse Gehirnhautentzündung“ auf. Sie kommt besonders bei skrophulösen und tuberkulösen Kindern vor, häufig auch, wenn diese an skrophulöser Ohrenerkrankung (s. d.) und Knochenfraß am Schädelknochen, an der Nase und am Ohr leiden. Diese Erkrankungen pflanzen sich dann leicht auf das Gehirn fort. Die zweite — weniger häufige — ist die einfache Gehirnhautentzündung; sie kommt bei Typhus, Lungenentzündung, besonders aber bei Verletzungen vor. Die dritte Form, die epidemische Gehirnhautentzündung, ist noch seltener. Die Krankheitserscheinungen treten bei der gewöhnlichen (tuberkulösen) Gehirnhautentzündung sehr langsam auf. Die Kranken schreien auf, besonders in der Nacht, knirschen mit den Zähnen, bekommen Krämpfe; dann treten häufig Magenverstimmung, Stuhlverstopfung und Erbrechen ein. Die Patienten klagen über heftige Kopfschmerzen; es kommt später Genickstarre hinzu, die mit Rückwärtshalten des Kopfes bei steifem Rücken verbunden ist, und bei welcher der Kranke den Hinterkopf in das Kopfkissen einbohrt. Dabei ist Verengung der Pupille, große Empfindlichkeit des Kranken vorhanden. Später stellt sich Bewußtlosigkeit ein, welche oft längere Zeit anhält. Es treten dann Lähmungserscheinungen auf. Der Urinabfluß ist gehemmt, die Blase stark ausgedehnt. In einem Falle sah ich bei einem kleinen Kind dieselbe so groß wie zwei Köpfe. Durch Drücken auf dieselbe konnte ich den Urin herauspressen. Die Patienten klagen häufig dann über Schmerzen im Unterleib.

Zum Unterschied von Typhus, mit welchem die Gehirnhautentzündung leicht verwechselt wird, da bei diesem oft auch starke Kopfschmerzen vorhanden sind, ist bei der Gehirnhautentzündung der Leib eingezogen, der Puls verlangsamt; es ist meistens Stuhlverstopfung vorhanden; die starken Kopfschmerzen sind nicht von entsprechend hohem Fieber begleitet. Bei Typhus ist der Leib aufgetrieben, der Stuhlgang manchmal dünn; die Kopfschmerzen sind nicht so heftig, jedoch von entsprechend höherem Fieber begleitet.

Die Behandlung der Gehirnhautentzündung besteht besonders in Aufschlägen von 12—15° auf Stirn und Hals, ohne Wollbedeckung, in 2—3 Dreiviertelpackungen von 22° und 1—2 Stunden Dauer mit folgender Abwaschung, durch die das Blut am besten vom Hirn weggeleitet wird. Erwärmen sich die Füße nicht recht, so sind auf sie warme Aufschläge zu machen, Wärmflaschen anzulegen oder vorher Fußdampfbäder zu nehmen. Weiter wirken ableitend Wadenpackung von 18°, Leibumschlag von 22° alle 2 Stunden, ebenso Bleibeklystiere von 20°, je ein halbes Weinglas, 3mal täglich. Ferner sind anzuwenden 1—2mal täglich ein Sitzbad oder ein Halbbad von 25° und 10 Minuten Dauer. Hohe Lagerung des Kopfes auf einer kühlenden Matratze, nicht auf einem Federkissen, Schlafen bei offenem Fenster, frische Luft wirken auch vorzüglich. Die Wärme des Zimmers soll höchstens 13—14° R. betragen. Gegen das Fieber sind täglich 2—3 Halbbäder von 25—22°, Dreiviertelpackungen und Abwaschungen am Platze. Als Nahrung raten wir zuerst Milch, auch saure, dann gekochtes Obst; alle erregenden Dinge, z. B. Wein, Kaffee, Thee 2c., sind zu verbieten.

Gehirnentzündung.

Die Entzündungen der Gehirnsubstanz kommen viel seltener vor als die Entzündungen der Gehirnhaut sie erscheinen nach Verletzung, auch nach Gehirnschlag. Es entzünden sich dabei einzelne Teile (Herde) des Gehirns. Diese Erkrankung kann zur Gehirnerweichung mit Abnahme der geistigen Fähigkeiten, zum Blödsinn und zur Geisteskrankheit führen. Behandelt werden Gehirnentzündung und Gehirnerweichung ebenso wie Geisteskrankheiten, wie Gehirnhautentzündung, Gehirnschlag und Blutüberfüllung des Gehirns (s. S. 113—115).

Wasserkopf.

Wasseransammlung im Hirn tritt gewöhnlich plötzlich bei tuberkulöser Gehirnhautentzündung kleiner Kinder auf. Auch ist der sogenannte Wasserkopf häufig angeboren. Der Kopf ist an Umfang vergrößert; er wird dann schwer und nach hinten gehalten. Das

Auge fixiert vorgehaltene Gegenstände nicht gut, und die Kinder sind teilnamlos. Der Speichel läuft aus dem Munde; die Zunge ist schwer. Oft hören die Kinder nicht, lernen weder sprechen, noch laufen, in hochgradigen Fällen auch später nicht allein essen, sondern bleiben blödsinnig ihr ganzes Leben. Die meisten Fälle, bei denen Kinder nicht sprechen lernen, hängen mit solchen Wasseransammlungen im Gehirn zusammen, nicht aber mit einer Verwachsung der Zunge oder Verkürzung des Zungenbändchens, wie man im Volke gewöhnlich annimmt.

Bei Behandlung der Wasseransammlung im Gehirn ist besonders auf die meistens vorhandene Skrophulose, Tuberkulose, Blutarmut und englische Krankheit zu achten. Luft, Licht, gehörige Hautpflege und kräftigende Nahrung sind dabei die Hauptsache. Die Kinder sollen womöglich den ganzen Tag im Freien sein. Täglich angewandte Bäder von 26—24° und 10 Minuten Dauer, Dreiviertelpackung von 24° und einer Stunde Dauer, mit folgendem Bad, sind von großer Bedeutung; Sonnenbäder sind ebenfalls nützlich. Als Nahrung vermeide man alle erregenden Dinge, Kaffee, Wein ꝛc., gebe viel Milch, Breie, gekochtes Obst, Gemüse, das von mir empfohlene Albuminkindermehl ꝛc.

Rückenmarkerkrankungen.

Die Entzündung des Rückenmarks kommt nach Erkältung, häufiger aber nach Verletzung oder Druck knochenkranker Wirbel bei Rückenverkrümmung vor. Es sind dann zunächst Rückenschmerzen vorhanden, auch ausstrahlende Schmerzen oder Pelzigsein in beiden Armen oder Beinen, Schwere im Magen (Gürtelgefühl). Dann treten Lähmungen ein, und zwar Lähmung beider Beine, hie und da auch der Arme, nicht Lähmung eines Beines und Armes wie beim Gehirnleiden. Der Patient kann nicht mehr gut gehen; auch eine Abschwächung des Gefühls ist vorhanden.

Bäder von 25° mit Übergießungen des Rückens von 22°, Ganzpackungen von 22°, eine Stunde lang, Abwaschungen von 22°, besonders des Rückens morgens im Bett, abends Leibumschlag und Wadenpackungen sind heilsam. Diät: Reizlose Nahrung, Milch, Brei, Obst ꝛc.

Über eine durch mich ausgeführte Behandlung von Rückenmarkleiden schreibt ein Patient im Naturarzt 1891 Nr. 8:

Im Sommer 1890 erkrankte ich nach und nach an Schwäche in den Beinen, an Kältegefühl an den Füßen, an einem eigentümlichen Kriebeln und Pelzigsein der Fußsohlen, so daß ich den Boden mit denselben nicht mehr fühlen konnte. Das Gefühl von beiden Beinen bis zum Unterleib ging nach und nach gänzlich verloren; meine Beine versagten ihren Dienst, und ich konnte vom 5. Oktober an das Bett nicht mehr verlassen; ohne Unterstützung konnte ich überhaupt nicht mehr gehen. Die Ärzte erkannten meine Krankheit für ein Rückenmarkleiden. Am 3. März 1891 ließ ich mich in die Stiftung „von Zimmermann'sche Naturheilanstalt", Chemnitz, auf-

nehmen. Da ich nicht gehen konnte, mußte ich nach der Anstalt gefahren und in dieselbe getragen werden. Nach achtwöchentlicher Behandlung durch den dirigierenden Arzt, Herrn Kreisarzt a. D. Dr. Disqué, bin ich wieder im stande, allein ohne Stock zu gehen, und betrachte mich als geheilt. Es wurden angewendet: Dreiviertelpackungen 22° 1 Stunde, danach Halbbad 25° 10 Minuten, dann Begießung, besonders der Beine 20°, Ganzmassage der Beine zweimal täglich, nachmittags Schenkelguß 2 Kannen von 20°. Die Gießungen hatten wunderbaren Erfolg.

W. C. Salomon, Ostritz.

Rückenmarkschwindsucht

ist eine sehr häufige Erkrankung, welche nach Erkältungen, Überanstrengung, z. B. großen Märschen, auch nach geschlechtlichen Ausschweifungen vorkommt. Zuerst treten heftige Schmerzen in der Magengegend, im Rücken, in Armen und Beinen auf; dieselben werden oft mit Rheumatismus verwechselt. Anfangs ist ein Gefühl der Ermüdung der Beine beim Gehen vorhanden; dann tritt eine Unsicherheit beim Gehen ein. Die Muskeln sind nicht mehr im stande, richtig zusammen zu wirken. Die Beine werden hoch geworfen (schleudernder Gang, Hahnentritt) und stampfend niedergesetzt. Das Gefühl nimmt ab. Dadurch wird eine Unsicherheit des Kranken beim Gehen und auch beim Stehen bewirkt. Bei verschlossenen Augen, beim Stehen mit geschlossenen Beinen, ebenso beim plötzlichen Herumdrehen des Körpers kommt ein Schwanken zu stande, und der Patient droht zu fallen. Später werden die Lähmungserscheinungen immer größer, so daß der Kranke überhaupt nicht mehr gehen kann.

Gegen das Leiden sind besonders Abwaschungen des ganzen Körpers von 18—20°, Halbbäder von 24—25° und 5—10 Minuten Dauer mit folgenden Gießungen von 20—22°, 2—4 Kannen, abwechselnd Unterschenkelguß, Schenkelguß, querer und gerader Rückenguß (s. S. 53) anzuraten; auch Ganzpackungen von 22°, 1 Stunde lang, bei nicht genügender Erwärmung des Körpers mit Wärmflaschen, ebenso Sonnenbäder mit folgenden Gießungen bewähren sich vorzüglich. Tägliche Ganzmassage mit folgenden leichten gymnastischen Übungen, besonders Beinheben, -beugen, -spreizen ꝛc. kräftigen sehr die durch den geringen Gebrauch geschwächten Muskeln der Beine (s. S. 67—73). Als Diät ist eine reizlose, kräftigende Nahrung, nämlich Milch, Breie, Kefyr, einmal täglich Fleisch, gekochtes Obst, Erbsen, Bohnen, Linsen, die Albuminkraftsuppe und die anderen Albuminpräparate, anzuordnen.

Kinderlähmung und Muskelschwund.

Die Kinderlähmung und der Muskelschwund (Muskelatrophie) haben ihren Sitz im Rückenmark. Die zuerst genannte Erkrankung tritt plötzlich auf, während der Muskelschwund sich nur langsam entwickelt. Bei beiden

Erkrankungen erzielte ich die schönsten Resultate durch die Gießungen, besonders durch den Strahlguß (s. S. 54), welcher mit oder ohne vorhergehende Halbbäder gegeben werden kann, ferner durch Ganzpackungen oder Sonnenbäder, ebenso durch täglich angewandte Ganzmassage und leichte Gymnastik. Die Diät ist die nämliche, wie bei den anderen Rückenmarkleiden.

Erkrankung des Nervensystems.

Neuralgie.

Unter der Neuralgie versteht man ein Schmerzgefühl in einem Nerv längs der Richtung desselben. Beim Rheumatismus wandern die Schmerzen mehr, d. h. sie ziehen von einem Platz zum andern, manchmal im ganzen Körper herum, und sind nicht wie bei den Nervenschmerzen (Neuralgie) immer auf demselben Platze. Oft ist der Nerv, wenn er oberflächlich liegt, schon gegen äußeren Fingerdruck empfindlich, so z. B. bei der Neuralgie am oberen oder am unteren Augenrande 2c. Es giebt noch verschiedene andere Neuralgien, so am Hinterhaupt, hinter dem Ohre, im Gesicht, im Arm, in der Brust, in der Lende, in der Hüfte, in der Mitte oder am anderen Teile des Oberschenkels, beim Hüftweh (Ischias).

Gegen all diese Neuralgien sind Dampfbäder, Kastendampfbäder oder Bettdampfbäder, Dampfdouche, Ganz- und Teilpackungen von 22°, je 1 bis 2 Stunden lang mit folgendem Halbbad von 25°, Gießungen von 22°, je 2—4 Kannen, Strahlguß von 20°,



Fig. 74. Dampfdouche.

1—1½ Minute lang (s. Fig. 26, 27 u. 74), von vorzüglicher Wirkung, ebenso die Massage, welche am besten auf diese Anwendungen folgt. Sehr zu empfehlen ist auch Zimmergymnastik (s. S. 69—74).

Auch bei dem halbseitigen Gesichtsschmerz, bei

Migräne,

ist die Massage des Gesichts, des Hinterhauptes und des Halses (s. S. 60) von Vorteil. Ich habe Kranke gesehen, bei denen die Anfälle

durch Massage bedeutend abgekürzt oder ganz zum Verschwinden gebracht wurden.

Sehr häufig tritt auch eine

Nervenlähmung

ein. Am häufigsten ist die Lähmung des Gesichtsnervs. Der Mund ist dabei auf eine Seite hinübergezogen, und zwar auf die gesunde Seite. Die Stirn kann auf der kranken nicht gerunzelt, das Auge manchmal nicht geschlossen werden; das Pfeifen, sowie das Zurückhalten von Speichel im Munde wird schwierig. Nach Erkältungen, Verletzungen, sei es Sturz oder Schlag, nach entzündlichen Prozessen, Diphtheritis, Scharlach, Syphilis treten diese Nervenlähmungen häufig ein. Dieselben können, statt durch bloße Erkrankungen des Nervs, auch durch Erkrankungen des Gehirns, besonders bei Gehirnschlag entstehen. Bei letzterem ist aber meistens nicht allein die eine Seite des Gesichts, sondern die ganze Körperhälfte, also ein Arm und Bein gelähmt, mithin in der Bewegung beeinträchtigt. Häufig ist auch das Gefühl in dem kranken Körperteile herabgesetzt.

Das beste Mittel gegen alle diese Lähmungen ist neben Zimmergymnastik (s. S. 69—79) die Massage, welche dabei immer Erfolge aufzuweisen hat (s. S. 59). Manchmal kann auch durch Elektrizität etwas erreicht werden (s. S. 80). Bei all den Lähmungen, welche durch Erkältung entstanden sind, wirken Kastendampfbäder, Sitzdampfbäder, Bettdampfbäder, Dampfdouchen (s. Fig. 74), vorzüglich; bei Lähmungen nach bestimmten Erkrankungen sind diese Erkrankungen zu behandeln. Bei

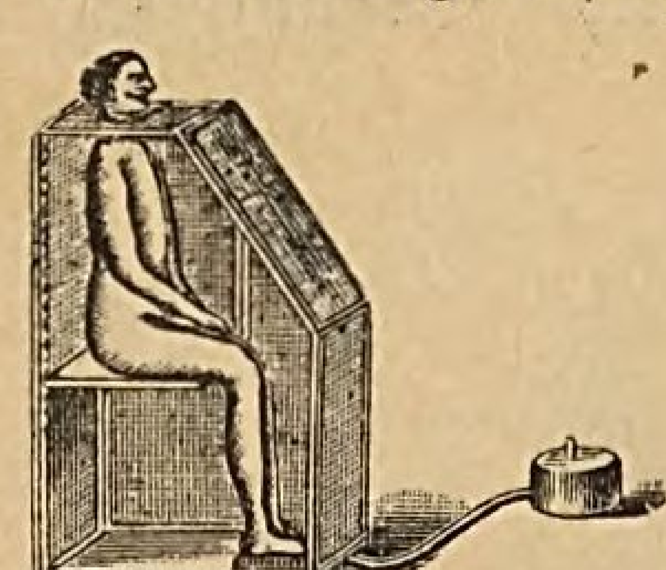


Fig. 75. Kastendampfbad.

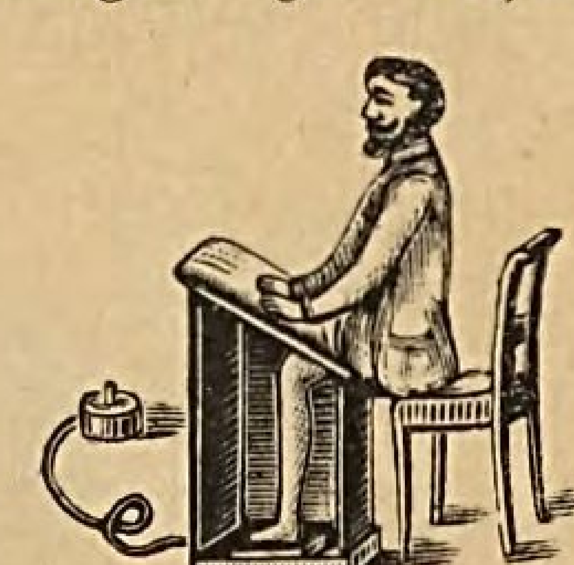


Fig. 76. Bein- u. Fußdampfbad.

Gehirnschlag, Blutandrang nach dem Kopf rc. werden bei den Lähmungserscheinungen mit großem Erfolg die ableitenden Methoden angewandt, also besonders Barfußgehen, Fuß- und Unterschenkelbäder, Fuß- und Beindampfbäder, Sitz- und Halbbäder rc. Als Nahrung ist besonders vegetarische Diät, viel Obst, saure Milch, Kefyr heilsam.

Zu erwähnen ist hier noch der

Schreibkrampf,

welcher auch nervöser Natur ist. Massage, Heilgymnastik, Elektrizität und die bei den Nervenlähmungen angeführten Anwendungsformen sind hier von vortrefflicher Wirkung.

Eine weitere nervöse Erkrankung, welche nach neuerer Forschung in einer Reizung des großen Gehirns besteht und besonders durch Erschrecken, erbliche Anlage oder Nachahmung zu stande kommt, ist der

Veitstanz.

Derselbe besteht in unwillkürlichen Bewegungen der Muskeln. Die Arme und Beine machen vielfach ganz unzweckmäßige, schleudernde Bewegungen. Der Kopf wird plötzlich nach vorn, nach hinten oder nach der Seite gedreht oder herabgezogen. Die Muskeln des Gesichts, der Stirne, der Augenlider, des Mundes bringen manchmal plötzliche, zuckende Bewegungen hervor. Der Verlauf des Veitstanzes ist sehr langwierig. Die Krankheit dauert mindestens mehrere Wochen, oft Monate.

Am meisten empfehlen sich mäßige, nicht zu kalte Anwendungen, da sie sonst zu sehr erregen. Halbbäder von 27—28°, 10 Minuten lang, mit Abwaschungen oder Übergießungen von 24—25° sind von beruhigender und kräftiger Wirkung, ebenso Ganz- oder Dreiviertelpackungen von 24° und 1—1½ Stunde Dauer mit Halbbad, Abwaschung oder Übergießung bewähren sich gut. Leichte Übungen mit dem Stab oder „Largiadèr“ erweisen sich ebenfalls als wertvolle Heilfaktoren (s. S. 67—74).

Nervosität.

Nervosität, Nervenschwäche kann verschiedene Ursache haben; sie kann angeboren und anerzogen sein. Nervöse Eltern werden sehr häufig wieder nervöse Kinder haben. Nervosität entsteht auch durch die Erziehung, durch Gewöhnung der Kinder an Genußmittel, Kaffee, Thee, Gewürze, Wein, durch Verweichlichung derselben, mangelhaften Luftgenuß in dumpfen Schlaf- und Wohnräumen, ungenügende Hautpflege, durch frühzeitige Erweckung der Sinnlichkeit, die z. B. durch Lesen von Romanen sich entwickelt, durch nicht gehörige Strenge bei Launenhaftigkeit, Eigenwilligkeit ꝛc.; ebenso kann bei zu üppigem Leben, durch zu reichlichen Fleisch- und Weingenuß, durch große Überanstrengung und Überarbeitung, sowohl körperlicher, als geistiger Nervosität entstehen. Sie kommt auch zu stande bei vielen chronischen Leiden, besonders bei Frauenkrankheiten, Magen- und Darmerkrankungen, Blutarmut ꝛc.

Nervenschwäche hat wie Blutarmut ihre hauptsächlichste Ursache in einer Verlangsamung des Stoffwechsels. Durch Vermehrung der Hautthätigkeit, Packungen, Bäder, allgemeine Massage, mäßige Dampfanwendungen wird der Stoffwechsel angeregt. Zu vermeiden

sind alle zu kühlen Anwendungen, Bäder und Gießungen unter 15° entziehen zuviel Wärme und schwächen darum den Organismus. Auch zu häufige und zu lange Dampfanwendungen schwächen zu sehr. Ein Patient, den ich vor und nach dem Kastendampfbade wog, hatte durch dasselbe gerade ½ kg abgenommen. Bei Nervenschwachen wenden wir Halbbäder und Sitzbäder von 26° in einer Dauer von 10 Minuten und nachfolgendes Übergießen oder Abwaschen mit Wasser von 23—20° an. Die Temperatur der Bäder ist, wenn es von dem Patienten ertragen wird, nach und nach auf 20° herunterzusetzen. Die Dauer beträgt dann nur 5 Minuten. Von sehr guter Wirkung sind bei Blutarmut und Nervenschwäche die Ganzwaschungen von 22° morgens im Bett, ½ Stunde vor dem Aufstehen, ohne Abtrocknen. Abreibungen werden von hochgradigen Nervösen nicht vertragen, da sie zu sehr erregen. Auch die Ganzgießungen von 25—20°, 2—4 Kannen einmal täglich, sind von vorzüglicher Wirkung. Dreimal wöchentliche Einpackungen des ganzen Körpers (22°, 1 Stunde), wenn der Körper sich nicht gut erwärmt, mit Einlegen von 3—5 Wärmflaschen, sind sehr zu empfehlen; darauf folgt entweder ein Halbbad (26—25°), eine Ganzwaschung (22°) oder eine Ganzgießung (25—20°). Die Dampfanwendungen werden nicht sehr häufig, höchstens dreimal in der Woche, das Kastendampfbad nur 10 Minuten lang angewendet. Vor allem hüte man sich, zuviel zu thun; die Nerven werden sonst überreizt, der Körper geschwächt und die Patienten allzusehr angegriffen. Allgemeine Massage 20—30 Minuten lang, womöglich täglich, ist von vorzüglicher Wirkung. Luft-, Licht- und Sonnenbäder, ebenso Atemgymnastik (täglich zweimal ¼ Stunde, womöglich bergauf 2 Schritte tief ausatmen, 1 Schritt tief einatmen, s. Terrainkuren S. 79) werden bei uns mit großem Erfolg angewandt, ebenso die neueingerichteten Lufthütten, deren Temperatur durch geeignete Vorrichtungen sich sehr leicht regulieren läßt, so daß man sie bei jeder Witterung benutzen kann. Zur weiteren Kräftigung der Nervösen nehmen wir bei uns zweimal in der Woche gegen Abend Stab- und Freiübungen, auch Turnen mit dem „Largiadèr“ im Garten vor.

Als Nahrung sind besonders Kaffee, Thee, gewürzte Speisen ꝛc. zu vermeiden. Es ist eine reizlose, leicht verdauliche nahrhafte Kost bei Nervenschwäche zu empfehlen, also Milch, Kefyr, Albuminnährkakao, Albuminchokolade, Buttermilch, Sauermilch, Brei, Purés von Erbsen, Bohnen, Linsen, Albuminbrot, Albuminkraftsuppen, höchstens einmal täglich etwas Fleisch. Bei überreizten Personen, besonders bei solchen, welche an Blutandrang nach dem Kopf leiden, wird das Fleisch überhaupt mit Erfolg weggelassen. Ruhe, nicht zuviel Bewegung, Aufenthalt in einer Anstalt, ist besonders bei allen Ermüdeten, körperlich oder geistig Überanstrengten von günstiger Wirkung.

Bei Nervenschwäche, welche die Folge von chronischen Leiden, z. B. von Lungen- oder am häufigsten von Magenleiden ist, sind

diese Leiden von einem tüchtigen Arzte in Behandlung zu nehmen, ebenso bei Frauenkrankheiten, welche sehr oft Nervosität zur Folge haben. Mit dem ursächlichen Leiden verschwindet die Nervenschwäche sehr rasch.

Im allgemeinen darf man aber niemals aus dem Auge lassen, daß bei Nervenschwäche nicht nur ein einzelnes Organ, sondern der ganze Organismus in der oben beschriebenen Weise behandelt werden muß. Die sogenannten Spezialärzte sind einseitig und erreichen nichts, da es sich niemals nur um ein einziges Organ handelt, sondern alle Organe des Körpers im innigsten Zusammenhang stehen. Die Nerven gehen wie Telegraphendrähte durch den ganzen Organismus. Bei der geringsten Erregung können Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Diarrhöe, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Herzklopfen, Rückenschmerzen (besonders bei Frauen), Angstgefühle ꝛc. entstehen. Es wäre falsch, hier nur den Magen oder den Unterleib, es wäre falsch, nur ein einzelnes Symptom (Krankheitserscheinung), wie Schmerzen, Schlaflosigkeit ꝛc. heilen zu wollen. Es muß also bei Nervenschwäche nicht nur ein einzelnes krankes Organ, nicht nur das Symptom einer Krankheit, sondern der ganze kranke Mensch und die Krankheit selbst in Behandlung genommen werden. Dann werden wir nicht nur Linderung einer Krankheitserscheinung, sondern die Heilung der Krankheit selbst erzielen.

Auch eine naturgemäße Kleidung ist bei Nervosität von der größten Bedeutung. Was nützt es, daß wir einen nervenschwachen Patienten durch Wasseranwendung und Turnen mit dem Brust- und Armstärker zu kräftigen, daß wir durch kühle Waschungen ihn abzuhärten und seine Willenskraft zu stärken suchen, wenn derselbe Patient sich über die Ohren einhüllt, seine Haut reizt und durch Wolle oder Baumwolle verweichlicht? Mit der Haut soll nach Kneipp nur die Leinenfaser in Berührung kommen; alle anderen Unterkleider sind gesundheitsschädlich. Ich empfehle als einzig naturgemäße Gesundheitsunterkleider „Woll-Leinen“ (s. S. 9), dessen unterer Faden aus Leinen, dessen oberer aus Wolle besteht. Als Oberkleider trage man solche, welche aus porösen Stoffen (s. S. 8) gefertigt sind.

Hysterie, Melancholie und Hypochondrie.

Die Hysterie kommt besonders bei Frauen vor und zwar vom Beginn bis zum Erlöschen des Geschlechtslebens. Deshalb hängt sie sehr häufig mit Erkrankung der Geschlechtsorgane zusammen. Erkrankungen der Gebärmutter und der Eierstöcke sind es, welche die Hysterie oftmals zur Folge haben, als Entzündungen der Gebärmutter, Verlagerung und Knickungen derselben, Geschwüre am Muttermund, Erkrankungen der Eierstöcke ꝛc. Außerdem kann die Hysterie ererbt und angeboren sein. Dieselbe hat manchmal ihre Ursache in anderen Krankheiten, in Magen- und Darmleiden, in Blutarmut ꝛc. Die

Erscheinungen der Hysterie charakterisieren sich besonders in Schmerzen in den verschiedenen Teilen des Körpers, besonders im Kopf, im Rücken, in den Armen und Beinen ꝛc.; dabei hat die Kranke ein Gefühl, als ob ihr ein fremder Körper im Halse sitze, welcher manchmal angeblich auf- und niedersteigt; weiter äußert sich die Hysterie in starkem Herzklopfen, in Krämpfen, manchmal sogar in Lähmungserscheinungen, am häufigsten aber in einem plötzlichen Wechsel der Stimmung, so daß Lust und Unlust, freudige und traurige Stimmung ꝛc. sehr rasch wechseln; am meisten ist jedoch eine sogenannte psychische Verstimmung vorhanden.

Bei Behandlung der Hysterie ist gerade die psychische Einwirkung des Arztes von großer Bedeutung. Derselbe muß auf die Klagen der Kranken eingehen, muß, wenn er den Einblick in die geheimsten Angelegenheiten, welche oft in Kummer wegen unglücklicher Familienverhältnisse ꝛc. bestehen, gewonnen hat, die Patientin aufmuntern, deren gesunkene Willenskraft stärken; er muß sie überzeugen, daß es durch seine Behandlung mit den verschiedenen Leiden besser geworden ist. Wenn dann die Kranke das richtige Vertrauen zu ihrem Arzte hat, dann wird die Hysterie auch bald verschwinden. Auf die ursächlichen Leiden derselben muß die größte Rücksicht genommen werden. Gebärmutterleiden ꝛc. sind durch einen tüchtigen Arzt zu behandeln. Dabei ist das ganze Nervensystem nicht außer acht zu lassen (s. Behandlung der Nervosität S. 122). Das ableitende Verfahren fasse man bei Erkrankung der Unterleibsorgane in hervorragender Weise ins Auge. Sitzbäder, Kreuzpackungen, Beindampfbäder, Barfußgehen, Unterschenkel-, Halbbäder ꝛc. wirken da vortrefflich. Auch die Diät ist bei der Hysterie von Bedeutung. Eine leicht verdauliche, kräftigende, reizlose Nahrung ist dabei dringend angezeigt, also besonders Milch, Kefyr, Albuminnährkakao, Albuminchokolade, Albuminzwieback, Albuminbiskuit, Albuminbrot und -kraftsuppe, Breie, Eier, wenig (höchstens einmal täglich) Fleisch. Neuerdings hat man mit der Mastkur (s. S. 21) bei der Hysterie glänzende Resultate erzielt, vornehmlich wenn dieselbe ihre Ursache in einer großen Schwäche hatte.

Die Melancholie beruht auf Wahnvorstellungen, ohne daß dabei eine Störung der körperlichen Funktionen vorhanden wäre. Es ist darum bei dieser Erkrankung, wie bei der Nervosität, der ganze Organismus in Behandlung zu nehmen.

Die Hypochondrie hat ihre Ursache in verschiedenen körperlichen Erkrankungen, im Magen- und Darmleiden, in Hämorrhoiden, in krankhaftem Samenverlust (bei Pollutionen, Onanie), nach chronischen Erkrankungen, nach Tripper, Syphilis ꝛc. Sie kommt häufig vor bei geistigen Überanstrengungen, beim Lesen medizinischer Bücher, wenn

dieselben nicht verstanden werden ꝛc. Die Patienten sind sehr niedergeschlagen, bilden sich ein, alle möglichen Erkrankungen, Gehirn- oder Rückenmarkleiden, Magenkrebs ꝛc. zu haben. In Wirklichkeit ergiebt aber eine genaue Untersuchung nichts als einen einfachen Magen- oder Darmkatarrh, eine Stuhlverstopfung, Hämorrhoiden ꝛc.

Die schönsten Resultate haben wir gerade bei der Hypochondrie in einer wissenschaftlich geleiteten Naturheilanstalt. Hier ist es dem Arzt möglich, den Patienten täglich zu sehen, sich mit ihm auszusprechen, ihn zu ermuntern und von den krankhaften Empfindungen und Vorstellungen abzubringen. Dabei sind die Patienten recht dankbar, wenn sie davon überzeugt werden, daß sie nicht an den unheilbaren Krankheiten leiden, die sie sich einbilden. Neben dieser segensreichen psychischen Behandlung durch den Arzt sind aber auch die wirklich vorhandenen Veränderungen, Magen- und Darmkatarrh, sowie die sonstigen chronischen Erkrankungen einer Behandlung zu unterziehen. Eine richtige, reizlose, leicht verdauliche Diät (s. S. 11—22), also besonders Milch, Kefyr, Breie, Obst ꝛc., verbunden mit einer leichten Gymnastik und mäßige Wasseranwendungen, als Halbbäder, Sitzbäder, Barfußgehen, Unterschenkelbäder, Fußbäder von 15—20° und 5—10 Minuten Dauer, feiern hier ihre schönsten Triumphe. Daneben sind eine Allgemeinbehandlung des ganzen Nervensystems, Ganzwaschungen von 22°, Kneipp'sche Gießungen von 15—25°, auch Ganz- und Teilpackungen von 22°, 1—2 Stunden lang, mäßige Dampfanwendungen, als Kastendampfbäder von 10 Minuten Dauer, dreimal wöchentlich, Bettdampfbäder von einer Stunde Dauer warm zu empfehlen.

Epilepsie.

Auch die Epilepsie ist eine nervöse Erkrankung, die in den unteren Teilen des Gehirns ihren Sitz hat. Sie ist durch Krampfanfälle charakterisiert, die sich von allen anderen (den nervösen, hysterischen ꝛc.) dadurch unterscheiden, daß eine Bewußtlosigkeit mit ihnen verbunden ist. Der Kranke stürzt zusammen, schlägt die Daumen ein, beißt die Zähne fest zusammen, bekommt manchmal Schaum vor den Mund und schlägt mit den krampfhaft zusammengezogenen Gliedern um sich.

Bei der Behandlung der Epilepsie habe ich die schönsten Erfolge bei Ganzwaschungen von 22°, Sitz- und Halbbädern von 20—25° und 5—10 Minuten Dauer, Kneipp'schen Gießungen von 25—15°, den Ganzpackungen von 22° mit folgenden Abwaschungen, Begießungen oder Halbbädern ꝛc. gesehen.

Eine von hartnäckiger Epilepsie Geheilte schreibt: Seit längerer Zeit litt ich an Anfällen, welche darin bestanden, daß ich plötzlich zusammensank, bewußtlos wurde und krampfhafte Erscheinungen hatte. Ich nahm verschiedene Arten von Medizin, besonders Bromkalium, welche an den Anfällen absolut nichts änderten.

Die Anfälle traten alle 14 Tage bis 4 Wochen trotz aller dagegen angewendeter Mittel ein. Da hörte ich von den Kuren des Herrn Kreisarzt Dr. Disqué in der von ihm geleiteten Anstalt. Ich begab mich während des letzten Sommers dorthin, um eine Kur von vier Wochen zu machen. Dieselbe bestand in einer reizlosen Diät, in Abwaschungen, Gießungen, Halbbädern, Kniebädern, Wickelungen 2c. Mein letzter Anfall war im Juli, einige Tage, ehe ich in die Anstalt eintrat. Seit dieser Zeit, also seit fünf Monaten, ist kein Anfall mehr aufgetreten. Ich bin darum vollständig geheilt und danke Gott, daß er mich zu der einfachen, naturgemäßen Heilweise des Herrn Kreisarzt Dr. Disqué geführt hat, dem ich meine vollständige Wiederherstellung verdanke.

Ammerschweier, im Dezember 1890. Antoinette Simonis.

Krämpfe der Kinder.

Auch bei diesen Krämpfen ist Bewußtlosigkeit vorhanden; sie treten aber nicht bloß alle paar Wochen oder Monate, sondern öfter an einem Tage oder doch alle 2—3 Tage einmal auf und zwar nur während einer bestimmten Erkrankung. Die Krämpfe der Kinder haben verschiedene Ursachen. Man wolle hierüber das auf Seite 86 Gesagte nachlesen.

Bei der Behandlung muß der erfahrene Arzt zu unterscheiden vermögen, welches in dem betreffenden Fall die Ursache der Krämpfe ist, muß bei Zahnkrämpfen beruhigen durch Einpackung von 24° und 1—2 Stunden Dauer, warme Bäder von 28° und 1/4 Stunde Dauer, bei Wurmkrämpfen die Würmer fortschaffen durch Wurmsamen oder Klystiere mit abgekochtem Knoblauch, bei Fieber dasselbe bekämpfen durch 26gradige Halbbäder von 10 Minuten Dauer, Ganzwaschungen von 22°, Ganzpackungen von 22—24°, bei Gehirnerkrankung (Gehirnkrämpfen) ableitend verfahren durch Leibumschlag von 22°, Beinpackung von 20° 1—2stündlich, Sitz- und Halbbäder von 26° und 10 Minuten Dauer, Bleibeklystiere 2—3mal täglich, je ein halbes Weinglas Wasser von 18°; dabei sind kühle Kompressen von 15° auf Stirn und Hals anzulegen und alle 10 Minuten zu wechseln.

Starrkrampf

besteht in einem dauernden Zusammenziehen bestimmter Muskeln, besonders des Unterkiefers, nicht abwechselnd wie bei Epilepsie und den Krämpfen der Kinder. Manchmal hat der Starrkrampf seine Ursache in Verletzungen, Wunden, hohlen Zähnen, Erkältungen 2c.

Dabei sind Abreibungen von 22°, Ganzpackungen von 22° mit Flaschen 1 Stunde lang (Bettdampfbäder), ableitende Packungen, Leibumschlag von 22°, Wadenpackung von 20°, frische Luft, frisches Wasser, reizlose Nahrung (s. S. 15) zu empfehlen.

IV. Erkrankungen der Nase, des Halses und der Brust.

Nasenbluten

kommt besonders bei Blutstauungen im Kopf vor, ebenso bei Herzleiden, bei fieberhaften Krankheiten, bei Lungenentzündung, bei Typhus, weiter bei heftiger Gemütserregung, beim Genuß von geistigen Getränken, Kaffee, Thee ꝛc. Auch Verletzung, Stoß und Schlag, ebenso Schrunden- und Geschwürbildungen der Nase bringen solche Blutungen derselben zu stande, besonders wenn die Krusten und Schorfe durch die Fingernägel losgelöst werden. Die Erscheinungen des Nasenblutens sind folgende: Aus einem, seltener aus beiden Nasenlöchern fließt das Blut, anfangs langsam tröpfelnd, später stärker. Nimmt der Patient die Rückenlage ein, wie z. B. beim Schlaf, liegt der Kopf des Patienten also tief, so läuft das Blut sehr oft aus der Nase in den Rachen und in den Magen hinunter, manchmal auch in den Kehlkopf, wodurch ein Hustenreiz entsteht. Das Nasenbluten kann deshalb von Unkundigen mit Lungen- und Magenblutungen verwechselt werden. Bei Lungenblutungen ist aber das Blut mehr hellrot und schaumig, bei Magenblutungen mehr braunrot und flüssig; bei Nasenblutungen gerinnt es viel rascher. Diese können durch eine genaue Untersuchung der Nasenschleimhaut sehr leicht erkannt werden. Im allgemeinen hat das Nasenbluten, sobald es nicht zu heftig und nicht zu lange auftritt, nicht viel zu bedeuten. Durch dasselbe erhält der Kranke, besonders bei Blutandrang nach dem Kopf (Herzfehler, Kopfschmerzen ꝛc.), manchmal eine große Erleichterung. Bei starkem und lange dauerndem Nasenbluten wird der Kranke oft zu sehr erschöpft. Es ist dann sofort ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Beim Nasenbluten soll sich der Patient vollständig ruhig verhalten, nicht bewegen, nicht sprechen, räuspern, spucken, schnauben oder husten. Dadurch werden die Blutpfröpfe, welche das blutende Gefäß verschließen, weg- und andere Blutgefäße leicht eingerissen; der vorhandene Riß wird dabei sicher größer gemacht. Der Kopf des Patienten soll hoch liegen, aber nicht vornüber, wie ich dies öfter gesehen habe. Man mache zunächst alle 2 Minuten kalte Aufschläge auf das Genick und auf die Stirn des Kranken. Dadurch wird nicht soviel Blut dem Kopfe zufließen. Kühle Fuß- und Armbäder von 15° und 5—10 Minuten Dauer werden das Blut nach den Armen hinlenken. Ebenso wirken der Leib- oder Rumpfumschlag von 22° und die Wadenpackung von 20°. Beide müssen mehrere Stunden liegen bleiben, bis sie gut warm sind. Sollten sie sich nicht genug erwärmen, so sind Wärmflaschen anzulegen. Um durch ein Eingreifen

direkt an der blutenden Stelle die Blutung zum Stillstand zu bringen, wird man den Patienten langsam kaltes Wasser in die Nase aufziehen lassen, oder diese mit den Fingern zusammendrücken. Dadurch entsteht ein Pfropf geronnenen Blutes, welcher das blutende Gefäß verschließt. Hält dann die Blutung nicht an, so macht man kleine Wattebäusche in der Größe einer Haselnuß, an welche man einen Faden bindet. Die Bäusche werden mit dem Finger oder mit dem stumpfen Ende eines Bleistifts nach einander hoch in die Nase hinauf geschoben, bis die Nase ganz voll gestopft ist. Wenn dies richtig gemacht wurde, so habe ich eine Nasenblutung immer aufhören sehen.

Schnupfen

tritt plötzlich auf — akuter Schnupfen — oder entwickelt sich langsam und dauert dann längere Zeit — chronischer Schnupfen.

Der akute Schnupfen entsteht meistens nach Erkältung. Wenn man sich bei kaltem, windigem Wetter die Haare schneiden läßt, wenn man sich Durchzug aussetzt, so wissen wir ganz gut, daß wir uns neben andern (besonders rheumatischen) Beschwerden sehr leicht einen Schnupfen zuziehen können. Der akute Schnupfen entsteht weiter durch Einwirkung von Reizen, Einatmen von Staub, heißer Luft, beim Tabakschnupfen, nach Schlägen, Stößen, durch Fortleitung aus der Umgebung, z. B. bei Ausschlag an der Nase, bei verschiedenen Krankheiten, z. B. bei Masern, Gesichtsrose, Keuchhusten, Scharlach &c., nicht minder auch nach dem Gebrauche gewisser Medikamente, wie Jod, Jodkalium &c. Nicht selten tritt der Schnupfen epidemisch auf; so haben wir ihn in den letzten Jahren häufig unter dem Namen Influenza kennen gelernt. Die Erscheinungen des akuten Schnupfens sind 1. Gefühl von Trockenheit in der Nase, 2. Gefühl des Prickelns und Niesens, 3. Ausfluß aus der Nase, 4. Fieber, 5. mangelhaftes Riechvermögen, 6. Stirnkopfschmerz, 7. Bindehautkatarrh der Augen, 8. Rachenkatarrh mit Beschwerden beim Schlucken, 9. Atemnot und Atmen mit geöffnetem Munde, ebenso Beschwerden beim Saugen kleiner Kinder, 10. Störung der Sprache mit Näseln, 11. Beschwerden im Ohr. Manchmal geht auch der Schnupfen weiter, und es wird ein Kehlkopf- oder Bronchialkatarrh daraus. Die Dauer des akuten Schnupfens ist gewöhnlich eine kurze. Meist nach einigen Tagen ist der Zustand wieder besser. Selten geht der Schnupfen auf die zweite Woche über.

Der chronische Schnupfen beruht hauptsächlich auf Skrophulose und kommt auch bei blutarmen Individuen vor. Bei ihm fehlt oft das Fieber; die Schleimhaut der Nase ist gerötet und

angeschwollen. Die Nase selbst ist manchmal etwas verdickt, ebenso hie und da eine oder beide Lippen. Der gewöhnlich nicht sehr reichliche Ausfluß nimmt oft eine übelriechende Beschaffenheit an.

Behandlung: Leuten, welche sich durch Erkältung leicht einen akuten Schnupfen zuziehen, raten wir vor allem, sich abzuhärten. Tägliche Ganzwaschung von 18—20°, kühle Bäder von 20—25°, im Sommer Schwimmbäder, Gurgelungen und Aufziehen von 18gradigem Wasser in die Nase, eine leichte, nicht verweichlichende Kleidung auf der Haut, womöglich Leinen (Woll-Leinen, einzig naturgemäße Gesundheitsunterkleidung s. S. 9), Oberkleider aus porösen Stoffen (s. S. 8), täglich ausgeführte Begießung des Körpers, je 2 Kannen von 18—22°, und Barfußgehen — das sind ausgezeichnete Abhärtungsmittel, welche den Körper widerstandsfähig machen und dadurch manche Krankheit verhüten. Der Schnupfen kann oft schnell beseitigt werden. Ist er durch Erkältung entstanden, so werden wir den Patienten sobald als möglich in Schweiß zu bringen suchen. Zu diesem Zwecke verordnen wir zunächst ein Kastendampfbad, ein Bettdampfbad oder eine Ganzpackung. Auf alle diese Maßnahmen muß eine kühlere Anwendung, etwa ein Halbbad von 24° und 10 Minuten Dauer, eine Gießung, 2 Kannen von 20—24°, oder eine Abwaschung von 22° folgen. Als ableitendes Verfahren sind zu empfehlen bei kalten Füßen ein Beindampfbad von 30 Minuten, dann abends eine Wadenpackung von 20°, ein Leibumschlag von 22°, ein Halsumschlag von 18°. Ferner verordnen wir 15gradige Aufschläge auf die Stirne, dreimal täglich eine Stunde lang (s. S. 33), ebenso Nasen- und Halsmassage (s. S. 60). Um die Schleimhaut zu kühlen und von dem sie reizenden Schleim zu reinigen, sind Wasseraufziehen in die Nase, ebenso Nasendouchen von günstiger Wirkung (s. S. 25 u. 26).

Beim chronischen Schnupfen werden bei Verdickung und Anschwellung der Schleimhaut das eben beschriebene ableitende Verfahren, ebenso die Hals- und Nasenmassage und die Ausspülung der Nase empfohlen. Man wird dabei, wenn sich die Krusten und Borken schlecht lösen, Wasser von 27° R. anwenden, ebenso Einatmung von Wasserdampf in die Nase durch einen Trichter oder eine Papiertüte (s. S. 27). Die Wunden und Geschwürbildungen werden mit einem nassen 20gradigen Wattebausch bedeckt, oder es wird ein solcher eingelegt; er ist alle 2 Stunden zu wechseln. Außerdem ist aber das ganze Befinden des Patienten bei diesen Fällen von chronischem Schnupfen zu bessern. Reizlose Nahrung, Milch, Obst, viel Gemüse, wenig Fleisch, reine Luft, Schlafen bei offenem Fenster, Aufenthalt im Freien und in der Sonne, Sonnenbäder (s. S. 2) sind hier von ausgezeichneter Wirkung.

Rachen- und Kehlkopfkatarrh.

Der Rachen- und Kehlkopfkatarrh entsteht 1. durch Einwirkung äußerer Schädlichkeiten, durch Einatmen von zu warmer oder zu kalter Luft,

von Staub, durch vieles Sprechen, Kommandieren, Schreien (Rachen- und Kehlkopfkatarrh der Lehrer, Geistlichen rc.), Genuß zu heißer oder zu kalter Nahrung (heißer Suppen, Eis, zu kalten Wassers rc.), des Alkohols (Rachenkatarrh der Lebemänner, Rentiers und Gastwirte, die fast alle an demselben leiden). Ebenso führt starkes Rauchen sehr häufig zu Rachen- und Kehlkopfkatarrh. 2. Häufig tritt der Rachen- und Kehlkopfkatarrh nach Erkältung, besonders beim Temperaturwechsel auf. Gerade verweichlichte Personen, welche ohne Halstücher, wollene Shawls rc. nicht leben wollen, enge Hemdenkragen tragen, sind am meisten zu diesem Katarrh veranlagt. Deshalb sollen wir den Hals abhärten, keine Halstücher tragen, öfters kalte Abwaschungen des Halses von 12—15°, besonders auch bei Kindern, vornehmen. 3. Der Rachenkatarrh pflanzt sich beim Schnupfen häufig von der Nase auf den Rachen und von diesem auf den Kehlkopf fort und wird dann nicht selten zum Luftröhrenkatarrh. 4. Rachen- und Kehlkopfkatarrh treten als Begleiterscheinungen bei sehr vielen Krankheiten auf. Rachenkatarrh finden wir oft bei Scharlach und Syphilis, Kehlkopfkatarrh bei Masern, Keuchhusten, Influenza, Lungenkrankheiten (besonders Lungenschwindsucht).

Die Krankheitserscheinungen beim akuten Rachenkatarrh zeigen sich zunächst in starker Rötung und großer oder geringer Anschwellung der Schleimhaut des Rachens oder des Gaumens, die manchmal mit Fieber und mit Beschwerden beim Schlucken verbunden ist.

Beim chronischen Rachenkatarrh sind diese Erscheinungen meistens nicht wahrzunehmen. Der Patient klagt vielfach in den Morgenstunden über die Absonderung eines zähen Schleims, über belegte oder pappige Zunge, manchmal Mangel an Appetit; alle den geistigen Getränken ergebenen Kranken haben diese Beschwerden. Auf der Schleimhaut des Rachens, insbesondere auf der des harten Gaumens sieht man außer einer größeren oder geringeren Rötung oft kleine, stecknadelkopfgroße Erhabenheiten (Granulationen). Es ist ein Reiz, ein Kitzeln, eine Trockenheit oder ein anderes unangenehmes Gefühl im Halse vorhanden, das zum Räuspern und zum Husten führt, wodurch kleine Einrisse in der Rachenschleimhaut entstehen, die dazu führen, daß hie und da zum Schrecken des Patienten etwas Blut ausgeworfen wird. Der chronische Rachenkatarrh ist in den meisten Fällen sehr langwierig.

Nur durch die Naturheilmethode, durch Beseitigung der Schädlichkeiten, durch Ableitung von der entzündeten Schleimhaut, durch Umstimmen derselben wird etwas erreicht und die Erkrankung nach

und nach vollständig geheilt. Am besten ist es, den Körper und besonders den Hals abzuhärten, um so alle Halskrankheiten und auch den Rachenkatarrh zu vermeiden. Der Hals ist immer frei zu tragen, nicht in Halstücher eingewickelt. Er ist mindestens zweimal täglich mit kaltem Wasser zu waschen; Barfußgehen ist sehr zu empfehlen. Die wichtigste Anwendung beim Rachenkatarrh sind Mundbäder (Gurgelungen) von überschlagenem Wasser bis zu 22° (s. S. 24), und zwar alle 1—2 Stunden, 3—5 mal täglich. Bei Krankheiten (Empfindlichkeit) der Zähne sind die höheren, sonst die niederen Grade am Platze. Der Kopf wird bei den Mundbädern zurückgehalten; gurrende Bewegungen des Wassers im Munde müssen vermieden werden. Das Wasser soll eine Zeit lang auf die Schleimhaut des Rachens einwirken. — Ebenso wichtig sind die Halspackungen. Ein Taschentuch wird in 20gradiges Wasser getaucht, schmal zusammengelegt und mit Flanell verpackt, der darüber kommt. Dieser Umschlag muß am Tage alle 2—3 Stunden gewechselt werden, sobald er gut warm ist. Nachts kann derselbe liegen bleiben. Dadurch wird das überschüssige Blut vom Halse nach der Haut hingetrieben. Ableitend wirken ebenso abends Wadenpackungen von 20°, Leibumschlag von 22°. Sind die Füße nicht warm, so wird vor der Wadenpackung ein Fußdampfbad gemacht. Barfußgehen, wie auch Fußbäder von 15° und 5 Minuten Dauer morgens beim Aufstehen, wenn die Füße noch warm sind, wirken sehr gut ableitend, ebenso das Kniebad von 15°, 5 Minuten lang. Die Halsmassage ist besonders beim chronischen Rachenkatarrh von vorzüglicher Wirkung. Auch die Massage des ganzen Körpers wird dabei mit Erfolg ausgeführt, ebenso 2—3 mal wöchentlich ein Kastendampfbad oder ein Bettdampfbad. Vor allem ist eine reizlose Kost dringend angezeigt. Keine Gewürze, keine scharfen Speisen, keine alkoholischen Getränke, kein Kaffee, kein Thee sind zu verabreichen. Das Rauchen und Schnupfen ist zu verbieten. Besonders sind zu empfehlen Milch, saure Milch, gekochtes Obst, Breie, Gemüse, Mehlspeisen. Fleisch ist höchstens einmal am Tage zu gestatten oder vollständig zu meiden; zu heiß oder zu kalt darf nichts gegessen werden.

Krankheiten des Mundes.

Katarrh der Mundschleimhaut (Mundkatarrh).

Die Anschwellung der Schleimhaut im Munde kann sich auf das ganze Zahnfleisch und auf den Gaumen verbreiten oder sich auch nur auf Teile desselben erstrecken. Wenn die ganze Schleimhaut entzündet und geschwollen ist, so handelt es sich gewöhnlich um eine Quecksilbervergiftung, um eine Entzündung durch scharfe oder heiße Speisen. Zeigt sich nur an einer Stelle das Zahnfleisch gerötet, so ist gewöhnlich durch Erkältung die Umgebung einer Zahnwurzel entzündet und angeschwollen. Diese Entzündung verzieht sich dann entweder, oder es

bildet sich ein Eiterherd, welcher später zur Öffnung gelangt (Zahngeschwür). Bei der Schleimhautentzündung des Mundes riecht, namentlich nach Quecksilbervergiftung, der Ausfluß aus dem Munde sehr übel, auch hat das Zahnfleisch ein graues Aussehen, ist aufgelockert, so daß die Zähne leicht ihren Halt verlieren.

Zahnkrankheiten

haben ihre Ursache entweder in einer Erkrankung der Zahnwurzel oder der Zahnnerven. Im ersteren Falle ist gewöhnlich eine Knochenhautentzündung der Zahnwurzel vorhanden, welche oft zum Zahngeschwür führt (s. oben). Der Zahn ist bei dieser Entzündung schmerzhaft, wenn er mit einem stumpfen Gegenstand, z. B. einem Schlüssel beklopft wird. Sind die Zahnnerven krank, so liegt gewöhnlich ein Nerv bloß. Man kann dies leicht konstatieren, wenn man eine Nadel ꝛc. in den hohlen Zahn einführt. Es ist dies sehr schmerzhaft.

Öftere 20—22gradige Ausspülungen des Mundes, Halsumschäge (-packungen) von 18° nach je 2 Stunden, ebensolche Umschläge auf die entzündete Backe sind von vorzüglicher Wirkung. Auf einen entzündeten Zahn wird im Volke oft eine Feige gelegt, welche in Milch etwas aufgekocht worden ist; auf die Backe werden Leinsamenumschläge oder Dampfkompressen angewendet, welche man mit Rabes praktischem „Zahnwärmer" oder mit einer Flanellbinde am besten festhält. Alle diese Dinge wirken durch die feuchte Wärme, sowie durch die Packung und beschleunigen das Aufgehen oder Verziehen des entzündlichen Prozesses. Auch das ableitende Verfahren, Leibumschlag, Wadenpackung, Beindampfbad ꝛc. sind zu empfehlen. Bei Entzündung der ganzen Mundschleimhaut wirkt ein täglich einmal genommenes Kastendampfbad von 20—30 Minuten oder eine Ganzpackung von 22° und 1—2 Stunden Dauer mit Abwaschung von 22° günstig. Auch der Speichelfluß wird in der angegebenen Weise behandelt.

Handelt es sich um eine Erkrankung der Zahnnerven, so ist dieselbe Behandlung vorzunehmen wie bei Neuralgien (s. S. 119); besonders die Dampfkompressen (s. S. 46), die Dampfdouchen (s. S. 50) ꝛc. sind zu empfehlen. Der hohle Zahn ist durch einen in warmes Wasser getauchten Wattebausch oder durch Wachs, Harz ꝛc. zu verschließen, damit weder kalte Luft, zu kalte oder zu warme Speisen und Getränke, noch Gewürze, Zucker ꝛc. an den bloßliegenden Nerv gelangen können.

Entzündung der Mundschleimhaut

durch Pilzbildungen (Schwämmchen, Mundfäule ꝛc.) kommt vorzugsweise bei kleinen Kindern vor und zwar besonders durch Unreinlichkeit, wenn sich die Milch in schlecht gereinigten Flaschen, Gummischläuchen und -pfropfen oder im Munde des Kindes zersetzt.*)

*) S. Anmerkung auf S. 25.

Es befinden sich dann insonderheit auf der Zunge, auf der unteren Fläche der Lippen und Wangen, am Zahnfleisch und am Gaumen rundliche weiße oder gelbliche Flecke, mit einem roten Saume umgeben, bis zur Größe einer Linse. Die Kinder leiden dabei an großer Schmerzhaftigkeit des Mundes, wodurch das Saugen erschwert wird.

Die Behandlung besteht in öfterer Reinigung des Mundes, womöglich alle halbe Stunden mit 20—22gradigem Wasser, dem etwas Zitronensaft zugesetzt worden ist. Die Heilung tritt dann immer ein und kann höchstens einige Wochen in Anspruch nehmen.

Drüsenentzündungen.

Die Drüsenentzündungen am Halse betreffen die Speicheldrüsen und die Lymphdrüsen. Erstere haben ihre Lage unter dem Unterkiefer (Unterkieferspeicheldrüse) oder hinter dem Ohr (Ohrspeicheldrüse), mehr am Nacken oder dem unteren Teile des Halses. Am wichtigsten ist die

Entzündung der Ohrspeicheldrüse,

welche ansteckend ist. Diese Erkrankung, die auch Mumps oder Ziegenpeter genannt wird, entsteht am meisten bei Kindern, häufig auch bei schweren Erkrankungen, wie Typhus, Scharlach &c., beginnt in der Gegend des Ohrläppchens und führt zu einer hochgradigen Anschwellung, so daß starke Schmerzen beim Öffnen des Mundes, beim Schlingen und bei Bewegung des Kopfes vorhanden sind. Innerhalb 8—10 Tagen geht die Geschwulst meistens zurück; häufig kommt es aber auch zur Rötung und Vereiterung derselben.

Bei der Entzündung der Speicheldrüsen raten wir im Anfang zu kühlen (15gradigen) Kompressen, die nach je 10 Minuten zu erneuern sind, später, wenn die Geschwulst allenfalls weich wird, zu 18gradigen Packungen des Halses und der entzündeten Stelle, alle 1—2 Stunden, außerdem zu ableitendem Verfahren, zu Leibumschlag von 22°, Wadenpackung von 20°, Fußdampfbad (s. S. 47) &c.

Lymphdrüsenanschwellungen am Hals

sind sehr häufig. Sie kommen besonders bei Skrophulose vor, aber auch nach Erkältungen, ebenso bei schlechten Zähnen &c.

Bei Skrophulose (s. d.) ist die Erkrankung des ganzen Körpers zu behandeln und das Blut zu bessern. Sind die Drüsen nicht schmerzhaft, so raten wir, täglich zweimal Massage derselben, 10 Minuten lang, außerdem Halspackung von 18° und als ableitendes Verfahren Leibumschlag, Wadenpackung, Fußdampfbad &c. vorzunehmen, reizlose Nahrung zu genießen. Bei schmerzhaften Drüsen unterlasse man die Massage, wende vielmehr nur Halspackung, Breiumschläge, Dampfkompressen (s. S. 46) und Dampfdouche (s. S. 50) an.

Kropf.

Der Kropf besteht in einer Anschwellung der Schilddrüse.

Halspackung von 18°, besonders nachts mit Wadenpackung von 20°, morgens Ganzwaschung, Massage des Halses zweimal täglich, 10 Minuten lang, Dampfbad oder Ganzpackung mit folgendem Halbbad von 25° und Begießung des Halses mit 1—2 Kannen von 18° sind von guter Wirkung.

Mandelentzündung.

Die Mandelentzündung ist eine akute oder eine chronische. Akut tritt sie besonders nach Erkältungen auf. Die Kranken haben dann manchmal Fieber, hochgradige Beschwerden beim Schlucken, Schmerzen in den Ohren. Wenn man ihnen in den Hals sieht, findet man die Mandeln stark geschwollen, oftmals mit stecknadelkopfgroßen Eiterherden durchsetzt.

Bei der akuten Mandelentzündung empfehlen wir zunächst kühle (15gradige) Kompressen alle 5—10 Minuten, um die Anschwellung soviel als möglich zurückzubringen, außerdem das ableitende Verfahren, als Wadenpackung, Leibumschlag rc.; sind eitrige Pfropfe in den Mandeln vorhanden, so werden diese durch die Halsmassage (s. S. 61) schnell herausbefördert. Ganzpackungen von 22°, Kasten- oder Bettdampfbäder mit folgenden Halbbädern von 25° oder Ganzwaschungen von 22° sind ebenfalls von Vorteil (s. S. 31). Da das Schlucken sehr beschwerlich ist, kann nur flüssige Nahrung genossen werden, also Milch, Schleimsuppen, dünne Breie rc.

Bei der chronischen Mandelentzündung verordnen wir zweimal täglich Halsmassage, Begießung des Halses mit 15gradigem Wasser, Halbbad von 25°, Kastendampf- oder Bettdampfbad, auch Ganzpackung mit kühlen (15gradigen) Halskompressen nach je 5—10 Minuten. Abhärtung durch Vermeidung der Halstücher und durch öftere Waschung des Halses ist anzustreben.

Kehlkopfkatarrh.

Der Kehlkopfkatarrh entsteht meistens durch Erkältung entweder direkt oder als Folge eines Rachen- und Nasenkatarrhs, welche sich auf den Kehlkopf fortpflanzen. Da der Katarrh des Kehlkopfes weiter auf die Luftröhren und die Lungen übergehen kann, so ist er durchaus nicht zu vernachlässigen. Seine Erscheinungen bestehen in Heiserkeit, Hustenreiz und Absonderung eines mehr dick- oder dünnflüssigen Auswurfes. Die Stimmbänder sind bei ihm erkrankt (entzündet), wodurch ihre Schwingungsfähigkeit beeinträchtigt wird. Während sie sonst blütenweiß aussehen, haben sie jetzt eine leichte Rötung, die

man mit dem Kehlkopfspiegel erkennen kann. Nimmt diese Entzündung und Schwellung der Stimmbänder zu, so treten Atembeschwerden ein.

Bei der Behandlung des akuten Kehlkopfkatarrhs sind anfangs kühle (15gradige) Umschläge um den Hals von 5—10 Minuten Dauer, später Halspackungen von 18° und 2 Stunden Dauer zu empfehlen; zur Lösung des Schleims raten wir zu Gurgelungen von 20° nach je 1—2 Stunden, dann Einatmungen von Wasserdampf 3—6 mal täglich (S. 26 u. 27). Gute, staubfreie, nicht zu trockene Luft, Schlafen bei offenem Fenster sind unbedingt notwendig. Von Vorteil ist das ableitende Verfahren, als Wadenpackung von 20°, Leibumschlag und Brustumschlag von 22°, ebenso Bleiklystiere von 18°, ein halbes Weinglas, 2—3 mal täglich. Auch Kastendampfbäder, Bettdampfbäder, Ganzpackungen mit kühlen (15gradigen) Halskompressen und folgenden Halbbädern von 25°, Ganzwaschungen und Gießungen von 25—20° wirken gut.

Beim chronischen Kehlkopfkatarrh werden alle diese Anwendungsformen ebenfalls nützlich sein; es muß aber noch viel energischer verfahren werden. Es werden im Halbbade 1—2 m hohe Gießungen des Kehlkopfes mit dem Strahl einer Gießkanne, außerdem Kehlkopfmassage mit Quererschütterung des Kehlkopfes (s. S. 60) angewandt. Die Kehlkopfgymnastik, Singen oder lautes Vorlesen sind täglich kurze Zeit 2—3 mal vorzunehmen, ebenso die Atemgymnastik (s. S. 5). Im übrigen ist Schonung der Stimme unbedingt zu empfehlen. Der chronische Kehlkopfkatarrh ist langwierig und weicht bei der angegebenen Behandlungsweise manchmal allerdings erst nach 2—3 Monaten.

Kehlkopfcroup oder häutige Bräune

unterscheidet sich von der Diphtheritis dadurch, daß sie eine Erkrankung des Kehlkopfes ist, während letztere ihren Sitz hauptsächlich im Rachen hat, allerdings auch auf den Kehlkopf übergehen kann. Die weißlichgrauen Auflagerungen liegen lockerer auf der Schleimhaut auf, als bei der Diphtheritis (s. S. 104), bei welcher sie mehr in jene eingelagert sind. Bei der Diphtheritis ist immer ziemlich hohes Fieber vorhanden, während der Kehlkopfcroup mit geringeren Temperaturen, manchmal sogar ohne Fieber verläuft. Charakteristisch ist beim Croup, wie beim Kehlkopfkatarrh, die Heiserkeit. Dazu kommen aber ein bellender Husten, wie wenn man in eine Gießkanne bläst, und plötzlich in der Nacht eine hochgradige Atemnot. Die Kinder richten sich im Bett auf und ringen nach Luft; die Lippen sind blau gefärbt; der Kopf wird nach hinten gehalten; die Nasenflügel bewegen sich rasch. Dabei sind beim Einatmen jene durchdringenden, markerschütternden, langgezogenen Töne zu hören, welche beweisen, daß im Kehlkopf durch eine croupöse Auflagerung eine Verengung eingetreten ist, durch die sehr häufig

die Gefahr des Erstickens herbeigeführt wird. Die Atemnot wird immer größer; denn die Kinder werden unruhiger, wollen ihr Lager jeden Augenblick verändern. Das Gesicht färbt sich blau, und schließlich tritt, wenn nicht durch die hier einzig wirkende Methode des Naturheilverfahrens rechtzeitig eingegriffen wird, Bewußtlosigkeit und durch Kohlsäurevergiftung der Tod ein. Die Krankheit ist sehr gefährlich, insbesondere bei kleineren, schwächlichen Kindern, vor allem wenn croupöse Luftröhrenerkrankungen sich dazu gesellen. Bessert sich der Zustand schon am 2. oder 3. Tage etwas, so ist dies ein günstiges Zeichen.

Bei der Behandlung des Croup empfehle ich die Art und Weise, durch welche ich meinen eigenen ältesten Sohn gerettet habe. Es ist dabei nötig, sofort einzugreifen, wenn Heiserkeit und bellender Husten vorhanden sind. Bei großer Atemnot ist es manchmal schon zu spät. Man mache unverzüglich kühle Kompressen von 15° alle 10 Minuten um den Hals, dann Rumpfpackungen von 22° nach je 2 Stunden und Wadenpackungen, welche nach je 3—4 Stunden gewechselt werden. Kleine kühle Bleibeklystiere von 18° sind ebenfalls von ableitender Wirkung. Können die Kinder gurgeln, so lasse man dies alle ½—1 Stunde vornehmen. Ist dies nicht möglich, so werden Ausspritzungen des Halses mit einem Gummiballon stündlich vorgenommen. Einatmungen von Wasserdampf, am besten mit einer Inhalationsmaschine (s. Fig. 5) sind alle 1—2 Stunden vonnöten. Treten nun Atembeschwerden ein, so zögere man nicht, sondern mache sofort 22gradige Dreiviertelpackungen, welche nach je ½—1 Stunde erneuert werden, sobald sie gut warm geworden sind. Erwärmen sie sich nicht genügend, so lege man einige Flaschen ein (s. S. 34). Auch Dampfkompressen auf Brust und Leib und Fußdampfbäder bewähren sich als ableitend. Ist hochgradige Atemnot vorhanden, so schreite man zu Halbbädern von 28° und 10 Minuten Dauer, zur Begießung des Rumpfes und des Kehlkopfes mit 18gradigem Wasser. Erst wenn sich der Zustand gebessert hat, so daß keine Atemnot mehr besteht, sind statt der kühlen Kompressen alle 2 Stunden Halspackungen von 18° und alle 3—4 Stunden Wadenpackungen von 20° vorzunehmen. Als Diät verordnen wir sowohl bei Croup, als auch bei den übrigen Erkrankungen des Halses flüssige Nahrung. Um die Kräfte zu halten, geben wir gern Milch, verdünnten Brei, Albuminkraftsuppen, Albuminkakao, rohe Eier ꝛc. Wenn der Patient nicht schlucken kann, empfehlen wir Klystiere von einer halben Tasse Milch mit 2 Eiern ꝛc. Man lese auch das über Behandlung der Diphtheritis und des Croup auf S. 105 Gesagte nach.

Kehlkopfschwindsucht.

Die Kehlkopfschwindsucht (Kehlkopftuberkulose) ist zum Unterschiede von dem Kehlkopfkatarrh durch das Vorhandensein von Kehlkopf-

schwüren, Lungenspitzenerkrankungen oder Tuberkelbacillen im Auswurf charakterisiert. Letztere können durch eine einfache Methode sehr leicht mikroskopisch nachgewiesen werden, und wir haben so oft die richtige Krankheit gefunden, nachdem vorher mehrere Ärzte ganz verschiedene Krankheiten bei dem Kranken angegeben und ihn danach verschieden behandelt hatten. Die Erfolge bei der Kehlkopftuberkulose sind nicht so günstig wie bei dem Kehlkopfkatarrh; aber trotzdem haben wir schon viele Fälle heilen sehen.

Die Hauptsache ist Luftgenuß, Schlafen in Lufthütten (s. S. 7) oder bei offenen Fenstern und Behandlung wie beim akuten Kehlkopfkatarrh; mit Massage und Gießungen muß man vorsichtig sein. Vor allem hüte man sich jedoch vor den Kehlkopfätzungen, da diese nur reizen und den tuberkulösen Prozeß beschleunigen, der dann rasch auf die Lungen übergeht.

Syphilitische Kehlkopferkrankungen.

Über Wesen derselben und ihre Behandlung wolle man das bei Syphilis Gesagte nachlesen.

Lähmung der Stimmbänder

kommt besonders nach Diphtheritis, auch nach Typhus, Keuchhusten 2c. vor. Bei Hysterie tritt sie auch öfter auf; es ist da das ursächliche Leiden zu heben. Im übrigen findet dieselbe Behandlung statt, wie beim chronischen Kehlkopfkatarrh. Hauptsächlich sind anzuwenden Kehlkopfgymnastik, Gießungen, Massage des Kehlkopfes (s. S. 60 u. 61) und Elektrizität (s. S. 81).

Erkrankung der Luftröhren

(Bronchialkatarrh) kann verschiedene Ursachen haben. Sie entsteht häufig durch Erkältung oder infolge eines Nasen- und Rachenkatarrhs, der sich ausgedehnt hat, dann infolge anderer Krankheiten, besonders Masern, Typhus, Herzerkrankung, im letzteren Falle durch Stauung des Blutes in der Schleimhaut der Luftwege, und endlich bei vielen Lungenerkrankungen. Der Bronchialkatarrh befällt die großen oder auch die kleineren Luftröhren. Er ist entweder akut oder chronisch. Der Schleim löst sich leicht oder schwer; es ist sonach ein feuchter oder trockener Luftröhrenkatarrh vorhanden.

Der akute Luftröhrenkatarrh charakterisiert sich durch einen plötzlich eintretenden Husten, durch ein Gefühl von Rauheit und ein Kitzeln im Halse und in den Luftröhren bis hinunter zum Brustbein. Der Auswurf ist anfangs gering und zähe, wird dann aber reichlich und dünnflüssig. Auf der Brust ist in den Luftwegen ein deutliches

Schnurren zu hören, welches von dem zäh anhaftenden Schleim herrührt. Manchmal ist auch Fieber vorhanden. In einigen Tagen, höchstens in 1—2 Wochen wird der akute Luftröhrenkatarrh unter genügender Behandlung zum Verschwinden gebracht. Gefährlicher wird er, wenn er die feinen Luftröhrchen ergreift. Es zeigt sich dann nicht selten große Atemnot, da der Schleim die feinen Luftröhren verstopft. Häufig steigt dabei das Fieber bis zu 40° C. Auf der Brust hört man außer Schnurren, wie bei dem Katarrh der größeren Luftröhre, Zischen und Pfeifen, weil der Schleim die an und für sich engen Luftwege manchmal verschließt. Bei kleinen Kindern ist dieser Katarrh sehr gefährlich, da er oft zur Entzündung kleiner Lungenläppchen führt. Diese Erkrankung tritt sehr gern als Folge von Masern und Keuchhusten auf und führt dabei oft zum Tode, meistens durch Erstickung oder durch Erschöpfung wegen des lange Zeit andauernden Fiebers. Man hört in schweren Fällen statt des Schnurrens ꝛc. sogar deutliche Rasselgeräusche.

Der chronische Luftröhrenkatarrh tritt nicht so ungestüm auf, wie der akute. Fieber ist nicht vorhanden. Der Kranke fühlt sich tagsüber ziemlich wohl; nur morgens hat er Husten, bis der über Nacht angesammelte Schleim entfernt ist. Der chronische Bronchialkatarrh entwickelt sich entweder langsam aus dem akuten, oder er entsteht allmählich durch fortgesetzt ungünstige Einflüsse, wie staubige Luft, anhaltende Erkältung durch kalte Füße ꝛc. Seine Heilung nimmt längere Zeit in Anspruch als die des akuten; er ist überhaupt viel ernster zu nehmen, da er sehr häufig in Lungenspitzenkatarrh, den Anfang zur Lungenschwindsucht, übergeht.

Bei der Behandlung des akuten Luftröhrenkatarrhs ist besonders auf die Ursachen Rücksicht zu nehmen. Die Patienten sind abzuhärten, damit sie der Erkältung Widerstand zu leisten befähigt werden. (Über Kleidung lese man S. 8 u. 9.) Es genügen einige Dampfbäder, Kastendampfbad von $^1/_2$ Stunde oder Bettdampfbad von $1^1/_2$ Stunde mit folgender Abwaschung von 22° oder einem Halbbad von 25° R., um die Erkältung in wenigen Tagen aus dem Körper zu schaffen. Auch ableitende Brust- oder Rumpfpackungen von 22° und 2 Stunden Dauer, verbunden mit 20gradiger Wadenpackung, welche 4 Stunden liegen bleiben, sind von guter Wirkung, ebenso kleine Bleibeklystiere von 18°, $^1/_2$ Weinglas, 2—3mal täglich. Nachts können diese Packungen liegen bleiben, so lange sie angenehm sind. Bei der Abnahme muß jedoch eine Ganzwaschung des Körpers von 22° erfolgen. Öfter — nach je 1—2 Stunden — vorgenommene Gurgelungen lösen den Schleim und beseitigen so den vorhandenen Hustenreiz. Brust-

aufschläge von 22° mit Flanellbedeckung alle 2 Stunden, ebenso Dampfkompresse, die 50° zwischen dem Flanell haben muß, alle 20 Minuten, lösen ebenfalls vorzüglich den Schleim. Sie sind besonders älteren Leuten und kleineren Kindern zu empfehlen. Das etwa vorhandene Fieber wird durch Halbbäder von 25—18° und 5—10 Minuten Dauer bekämpft, ebenso durch Ganzpackungen von 22°, bei Kindern durch Dreiviertelpackungen und öftere tägliche Ganzwaschungen von 22°. Bei Erstickungsgefahr sind 26gradige Halbbäder mit 23gradiger Begießung des Rückens mit dem Strahl der Gießkanne angebracht. Als Nahrung verordnen wir eine reizlose Kost, z. B. Schleimsuppen, Milch, Breie von Reis, Gries, Hirse, Hafermehl, ferner gekochtes Obst, ein wenig Fleisch &c. Starke Weine, Kaffee &c. sind unzulässig. Als Getränk kann Flieder- (Hollunder-) oder Lindenblütenthee gegeben werden.

Beim chronischen Luftröhrenkatarrh findet im allgemeinen die oben beschriebene Behandlungsweise statt; nur muß sie viel energischer betrieben werden. Namentlich soll man staubiger Luft aus dem Wege gehen. Füße, die immer kalt sind, mögen durch Fußdampfbäder mit folgenden kühlen (15gradigen) Abreibungen oder ebensolchen Fußbädern von 5 Minuten Dauer erwärmt werden. Besonders sind Dampfanwendungen, so Kastendampf- und Bettdampfbäder, letztere von $1\frac{1}{2}$ Stunde Dauer, ca. dreimal in der Woche mit folgender 22gradiger Ganzwaschung oder 25gradigen Halbbädern von 10 Minuten Dauer anzuraten. Jeden Morgen ist eine Ganzabwaschung von 22° im Bett vorzunehmen; dabei soll man an den Füßen beginnen, darf sich jedoch nicht abtrocknen. Auch Massage der Brust leistet gute Dienste, ebenso Schlafen in Lufthütten oder bei offenen Fenstern. Nicht zu unterlassen sind bei Behandlung des chronischen Bronchialkatarrhs Atemgymnastik (s. S. 5), 3—4mal täglich, ferner Freiübungen, besonders der Arme, Stabübungen und vorsichtiges Turnen mit dem Brust- und Armstärker von Largiadèr (s. S. 69—74). Dazu kommen noch alle 2 Stunden Gurgelungen von 22°, abends Brustumschlag, bei Spitzenkatarrh schottischer Umschlag und Wadenpackung von 20°. Es muß eine reizlose Nahrung nebenher gehen, müssen also viel Milch, Kefyr, Breie, Albuminkraftsuppen, Albuminkakao, Purés von Erbsen, Bohnen, Linsen, Kartoffeln, ein wenig Fleisch, Eier &c. genossen werden. (Wegen Kleidung lese man nach S. 8 u. 9.)

Influenza

oder Grippe, auch Blitzfieber genannt, ist eine ansteckende epidemische Erkrankung nicht nur der Luftröhren, sondern auch der Schleimhäute der Nase, des Rachens, des Magens, des Darmkanals, wie auch des gesamten Nervensystems. Außer Husten, Schnupfen, Hals- und Verdauungsbeschwerden sind auch Kopf-, Glieder-, Brust- und Rückenschmerzen, Schwindel, Schlaflosigkeit mit der Influenza verbunden.

Dabei hat der Patient sehr oft Fieber und fühlt sich so krank, daß er das Bett hüten muß.

Bei der Behandlung ist an erster Stelle das Fieber zu bekämpfen durch 10 Minuten lange Halbbäder von 25—22⁰, Ganzpackungen von 22—15⁰ und ½ Stunde Dauer, Ganzwaschungen von 15⁰ ꝛc., außerdem ist das ableitende Verfahren am Platze, besonders Rumpfpackungen 2 Stunden lang mit Wasser von 22⁰, Wadenpackungen von 20⁰ und 4 Stunden Dauer, Fußdampfbäder (s. Fig. 22 u. 76) ꝛc. Ein Mittel gegen die meistens vorhandenen Kopfschmerzen sind kühle Aufschläge auf Kopf und Hals, welche nach je 10 Minuten gewechselt werden. Um den Schleim zu lösen, atmet man Wasserdampf (s. Fig. 5) ein und gurgelt mit 22gradigem Wasser nach je 1—2 Stunden. Wöchentlich dreimal ein Kasten- oder Bettdampfbad ist von guter Wirkung; Schlafen bei offenen Fenstern, überhaupt das Leben in guter, reiner Luft, womöglich im Freien, unter Umständen Wechsel des Aufenthalts sind Hauptbedingungen für eine rasche Genesung. Im übrigen behandle man den Schnupfen wie den Luftröhren- und Rachenkatarrh (s. S. 129, 137—139).

Keuchhusten

ist eine epidemische Erkrankung. Wenn ein Kind mit einem andern in Berührung kommt, das am Keuchhusten leidet, so fängt es nach ca. 8 Tagen ebenfalls zu husten an. Ich habe dies als Arzt an einer Universitätskinderklinik täglich gesehen. Die meisten Kinder, welche dort aufgenommen wurden — und in ihr waren jahraus, jahrein Kinder mit Keuchhusten — hatten nach 8 Tagen dieselbe Erkrankung.

Es giebt 3 Stadien des Keuchhustens, nämlich 1. das katarrhalische Stadium, 2. das krampfhafte Stadium und 3. das Stadium der Abnahme. Das erste Stadium, welches nur einen Katarrh der Luftwege anzeigt, dauert 8—10 Tage. Das zweite Stadium besteht in krampfhaftem Husten, welcher von Erbrechen begleitet ist. Das Gesicht hat ein blaues Aussehen. Manchmal kommen dabei Blutungen aus der Nase, dem Munde, den Ohren, der Augen ꝛc. zu stande. Das krampfhafte Stadium dauert 2—12 Wochen, im Mittel ca. 4 Wochen. Das dritte Stadium beginnt dann, wenn die Anfälle sowohl in Beziehung auf ihre Heftigkeit, als auch ihre Dauer und Häufigkeit abnehmen; es währt ca. 1—2 Wochen. Der Auswurf wird da gelb und leichter löslich; es tritt wieder mehr der Luftröhrenkatarrh in den Vordergrund, wie im ersten Stadium. Das Erbrechen läßt nach oder verschwindet ganz.

Der Keuchhusten ist wegen seiner langen Dauer von 2—3 Monaten für kleinere und schwächliche Kinder, insbesondere im Winter, eine sehr gefährliche Krankheit. Wenn der Schleim nicht gut

herausbefördert werden kann, so entwickelt sich häufig eine Entzündung der kleinen Lungenläppchen um die Luftröhren, welche von Fieber begleitet ist (s. S. 138). Dieselbe kann wegen des krampfhaften Hustens nicht zu Ruhe kommen. Das Fieber dauert deshalb manchmal viele Wochen, und die schwächlichen Kinder gehen dann an Erschöpfung zu Grunde.

Die Hauptsache bei der Behandlung des Keuchhustens ist es darum, darauf zu achten, daß die Kräfte des Kindes soviel als möglich gehoben und gehalten werden. Milch, ohne oder mit Eiern, Eier oder Milch mit Honig, Breie von Gries, Hirse, Sago, Reis, Mehl, Albuminkakao, Albuminkraftsuppen, Albuminbrot, Albuminbiskuits und Albuminzwiebacke, sowie etwas Fleisch sind die reizlosen nahrhaften Speisen, welche wir beim Keuchhusten gewöhnlich verordnen. Um die Kräfte zu halten, muß auch das etwa vorhandene Fieber energisch bekämpft werden. Halbbäder von 26—25° R. und 10 Minuten Dauer, Dreiviertelpackung von 22—24°, ½—1 Stunde lang, nach je 1—3 Stunden, Ganzwaschungen von 22° sind die Mittel, mit welchen man dies am besten erreicht. Ist kein Fieber vorhanden, so wenden wir nächtliche Rumpfumschläge von 24° und nächtliche Wadenpackung von 22° an, morgens Ganzwaschungen von 22° im Bett, ohne Abtrocknen. Zur Ableitung dienen 18gradige kleine Bleibeklystiere (ca. ½ Weinglas) nach dem Stuhlgang. Ferner verordnen wir stündlich Gurgelungen von 22° oder, wenn dies nicht möglich ist, halbstündlich einen Schluck kühlen Wassers. Diese Gurgelungen 2c. sind auch als Vorbeugungsmittel bei einer Keuchhustenepidemie zu empfehlen, ebenso tägliche Halbbäder von 25° und morgens Ganzwaschungen von 22°. Die Kinder sollen sich den ganzen Tag in freier Luft aufhalten und die Zusammenkunft mit andern Kindern meiden. Das beste Mittel gegen die Erkrankung sind reine Luft, Schlafen bei offenem Fenster und Wechsel des Aufenthalts (Luftveränderung). Dadurch sahen wir schon viele Keuchhustenerkrankungen schnell verschwinden.

Asthma.

Es giebt zweierlei Arten von Asthma, nämlich das Asthma, welches bei Luftröhren-, Lungen-, Brustfell- und Herzerkrankungen vorkommt, und das Asthma, welches krampfartig eintritt und in einer derartigen Zusammenziehung der Luftröhren besteht und nervöses Asthma heißt. Zu letzterem gehören auch die asthmatischen Beschwerden, welche bei Erkrankungen der Nasen- und Rachenschleimhaut, ebenso durch Erkrankung des Unterleibs, Überfüllung des Magens und durch Hysterie nervös fortgeleitet werden. Das Asthma besteht in Anfällen von Atemnot, zwischen denen ganz freie Pausen vorhanden sind. Die Anfälle treten besonders während der Nacht auf. Manchmal entstehen sie nach Erkältung, Verdauungsstörung, Aufenthalt in schlechter

Luft ꝛc. Die Atemzüge werden beim Asthma verlangsamt, der Herzschlag und Puls beschleunigt. Der Patient sitzt mit Schweiß bedeckt, aber doch fröstelnd aufrecht im Bett; vor Angst verläßt er dasselbe manchmal, um am Fenster Luft zu schöpfen. Auf der Brust hört man beim Ausatmen durch die krampfhaft verengten Luftröhren pfeifende, von Katarrh auch schnurrende und rasselnde Geräusche. Im allgemeinen sind die asthmatischen Anfälle, wenn es sich um das gewöhnliche nervöse Asthma und nicht um die Folge eines Lungen- oder Herzleidens handelt, nicht so gefährlich, wie sie aussehen. Namentlich haben sie bei jungen Leuten, wenn sie nicht zu häufig und nicht zu lange auftreten, meistenteils einen günstigen Verlauf.

Bei Behandlung des Asthmas entfernt man alle engen Kleider, Kragen, Hemden, legt den Patienten hoch ins Bett und öffnet sofort die Fenster. Das ableitende Verfahren hat jetzt die schönsten Erfolge aufzuweisen. Besonders ist sofort ein Fußdampfbad von einer halben Stunde Dauer zu machen. Darauf lasse man kühle Abreibung der Beine oder kühles Fußbad von 15° und 5 Minuten Dauer folgen. Haben sich die Beine wieder gut erwärmt, so legt man eine 20gradige Wadenpackung und einen 22gradigen Leibumschlag, nach je 2—3 Stunden an. Auch Dampfkompressen auf den Leib und die Beine sind zu empfehlen, ebenso eine 22gradige Abreibung des ganzen Körpers, sobald derselbe warm ist. 2—3mal täglich sind dem Kranken kleine 18gradige Bleibeklystiere zu verabreichen. Um die Wiederkehr der Anfälle zu verhindern, beseitige man vor allem die Ursachen derselben. Man härte den Körper ab durch tägliche Ganzwaschungen von 22°, Ganzgießungen, je 2 Kannen von 25—20°, dreimal wöchentlich ein Halbbad von 25—22° und 10 Minuten Dauer, Barfußgehen, eine geeignete Unterkleidung (s. Woll-Leinen S. 9), eine poröse Oberkleidung (s. S. 8) und gymnastische Übungen (s. S. 74).

Ein vorhandenes Lungen- oder Herzleiden ist von einem tüchtigen Arzte in Behandlung zu nehmen. Die schönsten Erfolge bei diesem Leiden erlebt man in einer gut geleiteten Naturheilanstalt. Sonnenbäder, Sitzbäder, Einpackungen, Massage, Atemgymnastik, Schlafen beim offenen Fenster oder in Lufthütten ꝛc. dürfte man hier den oben beschriebenen Kurprozeduren hinzufügen, was gewiß von den besten Folgen begleitet wäre.

Äußere Erkrankungen der Brust

spielen besonders bei Frauen wegen Erkrankung der Brustdrüse eine große Rolle.

Entzündung der Brustdrüse

kommt besonders häufig als eine Folge von Geburten vor. Durch das Säugen des Kindes bilden sich kleine Einrisse, sogenannte Schrunden, an

der Brustwarze. Durch diese Schrunden dringen Stoffe in die Brustdrüse ein, welche dadurch entzündet wird. Es kommen harte Knoten zu stande, welche bei Druck empfindlich sind und zur Verteilung, zum Verziehen oder Verschwinden gelangen, nicht selten aber auch sich röten und vereitern.

Eine entzündete Brustdrüse ist zunächst mit kühlen (15gradigen) Umschlägen zu behandeln, die alle 10 Minuten aufgelegt werden; nebenbei sind Leibumschläge von 22° und Wadenpackung von 20° alle 2—3 Stunden vorzunehmen, ebenso Bleibeklystiere, je ein halbes Glas von 18°, 2—3mal täglich. Rötet sich die harte Stelle der Brust, und fängt dieselbe an weich zu werden, so wenden wir statt der kühlen Kompressen Brustpackungen von 22° alle 2 Stunden an. Als Diät empfehlen wir eine reizlose Nahrung, als Schleimsuppen, Milch, besonders saure Milch, gekochtes Obst ꝛc. — Um die Brustdrüsenentzündungen bei den Frauen zu verhüten, sind die Brustwarzen schon während der Schwangerschaft öfter mit kühlem Wasser von 12—15° zu waschen, damit sie abgehärtet und widerstandsfähig werden. — Vor und nach dem Säugen ist die Brustwarze stets gut abzuwaschen. Schmerzt sie beim Säugen, so darf das Kind nicht mehr direkt an der Warze, sondern nur an einem darauf gelegten Saughütchen (s. Fig. 78 u. 79) trinken, oder es ist an einer oder an beiden Brüsten sofort abzusetzen und anderweitig zu ernähren (s. Brechdurchfall). Die Brüste, welche nicht mehr zur Ernährung dienen, müssen fest angebunden werden. Der Frau sind täglich 2—3 Klystiere von 25°, je ½ l, zu geben, so daß sie 2—3mal täglich Stuhlgang hat. Genügt dies nicht, soll sie morgens nüchtern 1 Eßlöffel Rizinusöl oder 1 Glas Salzwasser einnehmen. Sind die Brüste nach der Entwöhnung noch zu sehr mit Milch gefüllt, und verursacht die Spannung ein sehr schmerzhaftes Gefühl, so muß die Milch, um die allzugroße Spannung zu vermindern und weitere oft dabei eintretende schlimme Folgen zu vermeiden, mit einem Milchsauger (s. Fig. 80 und 81) abgezogen werden.

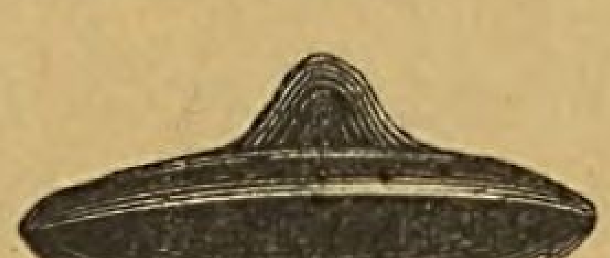


Fig. 78. Saughütchen.



Fig. 79. Saughütchen.

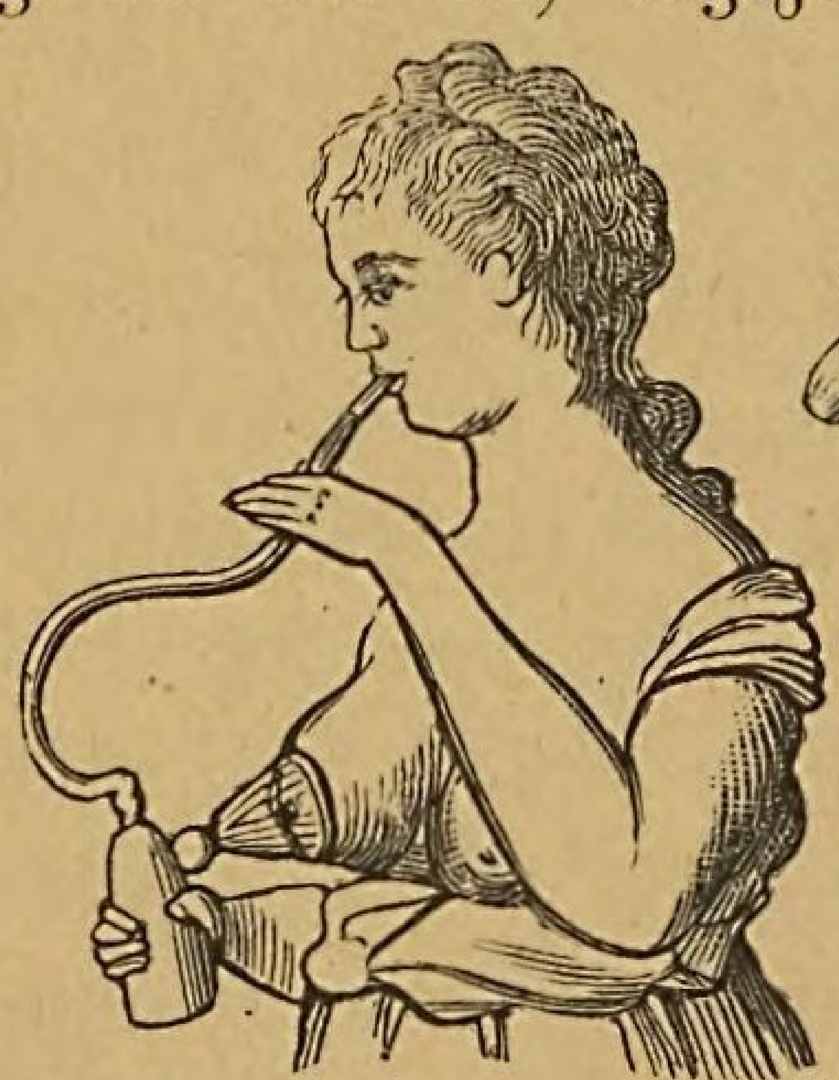


Fig. 80. Milchsauger.



Fig. 81.

Geschwülste der Brustdrüse,

welche langsam entstehen und sehr häufig durch Operation entfernt werden, gegen welche es keine Mittel in der Apotheke giebt, sind manchmal durch

das ableitende Verfahren, Halbbäder, Sitzbäder, Wadenpackung, Leibumschlag rc. zur Verkleinerung zu bringen oder im Wachstum zu hemmen.

Brustschmerzen

kommen besonders bei der Neuralgie, der Brustwand (s. S. 119) und beim Brustmuskelrheumatismus (s. d.) vor. Bei den Nervenerkrankungen der Brustwand sind gewöhnlich bei Druck schmerzhafte Punkte vorhanden; die Schmerzen laufen in der Regel zwischen den Rippen entlang. Beim Brustmuskelrheumatismus ziehen die Schmerzen mehr herum, sind bald auf der einen Seite der Brust, bald auf der anderen zu fühlen rc.

Behandlung: Dreimal wöchentlich ein halbstündliches Kastendampfbad oder ein Bettdampfbad eine Stunde lang mit folgendem Halbbad von 25° und 10 Minuten Dauer oder folgender Begießung, je 2 Kannen von 25—22°, Ganzwaschung von 22° mit Massage besonders der Brust, abends Brustumschlag von 22° (s. S. 38), Wadenpackung von 20° bringen diese Erkrankung bald zur Heilung. Auch Turnen mit dem Brust- und Armstärker von Largiadèr (s. S. 69—74) hilft diese Schmerzen vertreiben.

Innere Erkrankungen der Brust.

Erweiterung der Lungenbläschen

(Lungenblähung, Emphysem) kommt namentlich bei langwierigem Bronchialkatarrh, nach Keuchhusten, beim Spielen von Blasinstrumenten, beim Singen, bei langem Sprechen vor.

Die Patienten leiden an Beengungen und Atemnot. Infolge von Blutstauungen bilden sich Beschwerden im Unterleibe, als Verdauungsbeschwerden, Anschwellung der Leber, in hochgradigen Fällen auch Anschwellung der Füße. Die Untersuchung ergiebt ein faßförmiges Aussehen des Brustkorbs, einen vollen, lauten Schall beim Beklopfen desselben, eine Vergrößerung der Lungen, mehrere Finger breit nach unten rc. Beim Beklopfen des Herzens ist die gedämpfte Stelle verschwunden oder doch bedeutend verkleinert. Beim Behorchen der Brust sind ein verschärftes Einatmen und in den unteren Teilen der Lunge infolge des Bronchialkatarrhs Rasselgeräusche zu hören.

Bei Behandlung der Lungenblähung ist das ableitende Verfahren, Fußdampfbad, hierauf kühle (15gradige) Abreibung der Beine oder ein Fußbad von 15°, 5 Minuten lang, täglich ein Halb- oder Sitzbad von 25°, 10 Minuten lang, Wadenpackung, Leibumschlag, Bleibeklystiere von 18°, jedesmal nach dem Stuhlgang, zu empfehlen, ebenso morgens Ganzwaschung von 22°. Außerdem ist das Schlafen

beim offenen Fenster, Atemgymnastik (s. S. 4), namentlich Tief- und Flankenatmen und vorsichtiges Turnen mit dem Largiader von günstiger Wirkung. Überhaupt haben wir gerade bei Emphysem in unserer Anstalt sehr schöne Resultate gesehen. Bei der Diät empfehlen wir leichte vegetarische Nahrung, hierbei aber keine blähenden Speisen, also keine Zwiebel, keinen Sellerie, Lauch, Salat. Abends genieße man nur ein Glas saure Milch mit Brei oder 2 Eiern. Für guten Stuhlgang muß durch Entleerungsklystiere von je ½ l und 25° mehrmals täglich gesorgt werden (s. S. 29).

Blutüberfüllung der Lungen und Bluthusten

(Lungenblutung) kommen zu stande 1. bei Herzerkrankung (durch Stauung), 2. bei Lungenerkrankungen, als Lungenschwindsucht, Lungenbrand und Lungenentzündung, 3. bei Verletzungen der Lungen, als Quetschung, Stich, Hieb, Schuß ꝛc. Die Krankheitserscheinungen der Blutüberfüllung äußern sich in Atembeschwerden, Lungenblutung und im Aushusten einer schaumigen, hellroten oder, wenn sie zuerst verschluckt und dann wieder ausgeworfen wurde, dunkelroten blutigen Flüssigkeit. Beim Behorchen der Brust sind bei der Lungenblutung Rasselgeräusche zu erkennen.

Bei der Behandlung der Blutüberfüllung der Lungen und des Bluthustens hat sich der Patient durchaus ruhig zu verhalten. Er soll hoch im Bett liegen, sich nicht drehen oder wenden, nicht sprechen, soll den Hustenreiz etwas unterdrücken. Sofort sind auf die Brust kühle Kompressen von 15° zu legen, welche alle 10 Minuten gewechselt werden müssen. Dazu kommen Leibumschlag von 22° und Ganzbeinpackung von 20° alle 2—3 Stunden. Erwärmen sich die Beinpackungen nicht rasch genug, so sind an jedes Bein 2 Flaschen mit heißem Wasser zu bringen oder 2—3 mal täglich ein Beindampfbad mit folgender kühler Abreibung der Beine oder folgendem 15gradigem Fußbad von 5 Minuten Dauer anzuwenden. Weiter ist zu sorgen für Entleerung des Darms durch Klystiere, täglich 2—3 mal; nach dem Stuhlgang sind kühle Bleibeklystiere von 18°, je ½ Glas, zu verabreichen. Statt der Einpackungen können auch Dampfkompressen auf Leib und Beine gemacht werden. Eine kühle reizlose Nahrung, kühle süße oder saure Milch, Obst ꝛc. bewähren sich. Die Temperatur im Zimmer soll nicht über 15° R. betragen.*) Der Kranke muß bei offenem Fenster schlafen, und zwar auf einer Matratze, nicht auf Federbetten; er darf nur mit einer Wolldecke bedeckt sein.

Lungenentzündung

tritt 1. selbstständig auf nach gewissen Erkältungseinflüssen, vor allem bei raschem Witterungswechsel. Sie kommt im Frühjahr, Spätherbst

*) S. Anmerkung auf S. 100 u. 147.

und Winter häufiger als im Sommer vor, nach den statistischen Beobachtungen, die ich als Kreisarzt zu Thann im Elsaß gemacht habe, mindestens dreimal so häufig. Sie erscheint nach neueren Beobachtungen hie und da auch als ansteckende Krankheit. Die Lungenentzündung tritt aber 2. auch als Folge verschiedener Krankheiten, z. B. Masern, Keuchhusten (s. S. 138), Influenza, Typhus rc. auf. Sie beginnt meistens mit Schüttelfrost und starkem Fieber von über 39° C.*) zum Unterschied von Typhus, welcher mit geringer Temperatur anfängt, die täglich immer höher wird (s. S. 107 und 108). Der Patient klagt bald über Schmerzen auf der Brust, bald über Husten, Kopfschmerzen, starken Durst rc. Häufig sind Delirien und Schlaflosigkeit vorhanden. Der Auswurf, welcher bei der Lungenentzündung täglich zu besichtigen ist, hat eine zähe Beschaffenheit und ein rostiges Aussehen. Die Atmung ist beschleunigt, so daß der Kranke statt 16, wie in normalem Zustand, ca. 40 Atemzüge in der Minute macht. Der Puls schlägt ca. 120mal in der Minute, bei Gesunden aber ca. 70mal. Ist der Pulsschlag bei Erwachsenen noch mehr beschleunigt, so handelt es sich um einen sehr schweren Fall, besonders wenn das Fieber nicht entsprechend hoch ist. Bei dem Beklopfen der Brust des Patienten ist gewöhnlich in einem unteren Lappen des einen Lungenflügels eine gedämpfte Stelle bemerkbar. Im Anfang hört man an ihr Knistern, nach einigen Tagen, wenn sich der Schleim besser löst, Rasselgeräusche. Bei alten Leuten ist die Lungenentzündung höchst gefährlich, weil die Herzkraft in der Regel nicht mehr so lange aushält, bis die Krisis (d. h. das Verschwinden des Fiebers, gewöhnlich am 9. Tage der Krankheit) eintritt. Das Fieber fällt dann plötzlich, geht also nicht langsam zurück, wie beim Typhus. Wer demnach neun Tage lang bei einer Lungenentzündung ohne Komplikation (Nebenerkrankungen) lebt, hat die fast sichere Aussicht, wieder gesund zu werden. Bei kleinen Kindern verhält sich die Lungenentzündung anders; denn bei ihnen handelt es sich um eine Entzündung der kleinen Lungenläppchen um die feinen Luftröhren herum, um die sogenannte Bronchopneumonie, welche gern nach Erkältung, am häufigsten aber nach Masern (s. S. 102) und Keuchhusten (s. S. 140) auftritt. Diese Erkrankung endet nicht am 9. Tage, wie die Lungenentzündung der Erwachsenen, sondern dauert mit mehr oder weniger Fieber bald nur einige Tage, bald aber wochenlang. Die Kinder haben

*) S. Bemerkung auf S. 18 u. 36.

dann Husten, eine sehr beschleunigte Atmung, ca. 60 Atemzüge, einen raschen Puls von ca. 140 Schlägen in der Minute. Auf einer oder beiden Seiten der Brust ist beim Beklopfen eine kleine Dämpfung und beim Behorchen ein Rasselgeräusch vorhanden, das sich durch seine sonore (klingende) Beschaffenheit von dem Rasseln, Schnurren und Pfeifen des Luftröhrenkatarrhs (s. S. 137) unterscheidet. Die Kinder werfen keinen Schleim aus, sondern schlucken ihn hinunter.

Die beiden gefährlichen Momente bei der Lungenentzündung sind die Herzschwäche, welche durch das Fieber zu stande kommt, und durch welche oft eine vollständige Erschöpfung, ja der Tod eintritt, und die Atemnot, welche durch den Blutandrang in den Lungen hervorgerufen wird und zur Erstickung (Kohlensäurevergiftung) führen kann.

Bei der Behandlung der Lungenentzündung müssen wir demnach erstens suchen, durch Bekämpfung des Fiebers die Herzkraft zu erhalten und zweitens bestrebt sein, die Atemnot durch Beseitigung des Blutandranges mittelst ableitenden Verfahrens wegzubringen. Um das Fieber zu bekämpfen, wenden wir die unter „Fieber" (s. S. 98—101) verordneten Vornahmen an. Die Temperatur im Krankenzimmer soll nicht mehr als 10—14° R. betragen*). — Der Patient erhält, wenn die Hitze höher als 39,5° C. ist, Halbbäder von 25—20° R. und 10 Minuten Dauer, wenn sie höher als 39° C. ist, Dreiviertelpackungen von 20 R. und 1/2 Stunde Dauer mit folgender Abwaschung von 22° R. oder mit folgendem Halbbad von 25° R. Nach dem Halbbad empfiehlt sich eine um 3° kühlere Begießung. Der Patient soll nicht auf ein Federbett, sondern auf eine Matratze gelegt werden (Steiners Reformbett s. S. 7). Der Oberkörper muß hoch liegen. Als Diät verordnen wir, um die Herzkraft zu halten, eine Nahrung, welche reizlos, doch kräftig ist, besonders Milch, Kefyr, Breie in Milch gekocht, Rahm-, Schleim- und Albuminkraftsuppen, Albuminnährkakao. Alles, was Blutandrang nach den Lungen bewirkt, wie starke Weine, Fleisch 2c., ist zu vermeiden. Um das Blut von den Lungen abzuleiten, lassen wir kühle Aufschläge von 15° alle 10 Minuten auf die entzündete Stelle legen, weiter Leibumschlag von 23° und 1 Stunde Dauer, Wadenpackung von 20° und 2 Stunden Dauer, hie und da auch Fußdampfbad von 30 Minuten mit folgender Abreibung von 18°.

Brustfellentzündung (Brustentzündung)

kommt häufig infolge von Lungenentzündung, ebenso bei Gelenkrheumatismus, Herzbeutelentzündung, Verletzung der Brustwand 2c., zu-

*) In jedem Krankenzimmer soll sich ein Thermometer befinden. Temperaturen von über 15° R. sind nicht nur für die Kranken, sondern für alle Menschen gesundheitsschädlich. Besonders auf dem Lande haben sich die Leute an Zimmertemperaturen von 18—20° gewöhnt. Dadurch wird man verweichlicht und zieht sich leicht verschiedene Erkältungskrankheiten zu, z. B. Schnupfen, Husten, Rheumatismus, Halskrankheiten 2c.

weilen auch nach Erkältung vor. Sie besteht in einer Entzündung des Überzugs der Lungen und der inneren Brustwand. Infolgedessen stellen sich oft Verdickungen und Verwachsungen dieses schleimhäutigen Überzugs ein; auch bildet sich nicht selten eine Ausschwitzung von Flüssigkeit in den Brustfellsäcken. Der Patient klagt dann über heftige Schmerzen auf einer Brustseite, besonders bei tiefem Atmen, manchmal auch über Husten, Beklemmungen und Appetitlosigkeit. Beim Beklopfen findet man an der erkrankten Stelle eine Dämpfung. Hält man die eine Hand auf die kranke und die andere auf die gesunde Seite der Brust und läßt den Patienten sprechen, so fühlt man auf der ersteren keine, auf der letzteren eine deutliche Erschütterung der Brustwand durch die Stimme. Beim Behorchen der kranken Seite vernimmt man das Atmen gar nicht, während es auf der gesunden Seite deutlich zu hören ist.

Die Behandlung besteht in ¼stündlich gewechselten Kompressen von 18—20° auf die kranke Seite und nach 2 Stunden gewechseltem Leibumschlag von 22° und Wadenpackungen von 20°, später Brustumschlag von 22° und Wadenpackungen von 20°, zweimal täglich Dreiviertelpackung von 22° und 1 Stunde Dauer mit folgender Abwaschung von 22°. Wenn Fieber vorhanden ist, wirken täglich 2—3 Halbbäder von 25—20° und 10 Minuten Dauer außerordentlich. Dreimal wöchentlich ein Kastendampfbad von 20 Minuten oder Bettdampfbad von 1 Stunde mit folgender Ganzabwaschung von 22° zur Ausschwitzung der krankhaften Produkte aus der Brust ist nötig. Zur Aufsaugung der angesammelten Flüssigkeit im Brustfellsacke hat eine täglich vorgenommene Massage der Brust eine ausgezeichnete Wirkung. Da häufig eine Verwachsung der Brustfellblätter zurückbleibt, so ist auch die Atemgymnastik, besonders Tief- und Flankenatmen (s. S. 4 u. 5) von großer Bedeutung. Später sind auch Terrainkuren (s. S. 4 u. 79), weiter Freiübungen, besonders mit den Armen, dann Übungen mit dem Stab (s. S. 71, 74 u. 75) und Largiadèr (s. S. 5 u. 72—74) 2c. dringend angezeigt.

Lungenschwindsucht oder Lungentuberkulose.

Vorbemerkung. Über Lungenkrankheiten wolle man auch auf S. 10, über Luftbehandlung auf S. 2 und 10, über Husten auf S. 87—91 nachlesen.

Die Lungenschwindsucht oder -tuberkulose ist eine Erkrankung der Lungen, die mit Spitzenkatarrh (s. S. 138) beginnt, um dann schnell (akut) oder langsam (chronisch) zu verlaufen, so daß man von einer akuten oder einer chronischen Lungentuberkulose sprechen kann. Im Aus-

wurf sind Tuberkelbacillen (s. S. 8) vorhanden, welche leicht nachgewiesen werden können. Ob sie die Ursache oder die Folge der Erkrankung sind, ist noch nicht festgestellt. Der Auswurf hat eine gelbliche Farbe, ist keineswegs so hellgelb wie bei dem Bronchialkatarrh und nicht so hellgrau wie bei den Katarrhen des Halses. Manchmal enthält er auch Spuren, Bröckchen und Untermischungen von Blut. Neben dem charakteristischen Auswurf ist der stets vorhandene Husten die früheste und konstante Krankheitserscheinung der Lungenschwindsucht. Dieser Husten, welcher vielleicht langsam entstanden und anfangs nicht beachtet worden ist, wird für den Kranken schließlich sehr lästig. Manchmal kommen noch Heiserkeit und Halsbeschwerden hinzu; die Tuberkulose ist dann auch auf den Kehlkopf (s. S. 136) übergegangen. Der Husten tritt später häufig in der Nacht auf und stört so die Ruhe des Patienten. Das gewöhnlichste Mittel vieler Ärzte gegen diesen Husten ist das Morphium, welches jedoch kein Heil-, sondern nur ein Betäubungsmittel ist und dem Patienten mehr schadet als nützt, da bei der Behandlung mit Morphium später die Hustenanfälle um so heftiger auftreten, weil der Auswurf durch dasselbe in den Luftröhren zurückgehalten wird und dadurch der Sauerstoff der Luft nicht hinreichend zu den Lungen gelangen kann. Die schnelle Atmung, welche neben dem Auswurf und dem Husten charakteristisch für Lungenschwindsucht ist, wird hierdurch noch beschleunigt, und die Atemnot tritt nur noch heftiger auf. Weitere Krankheitserscheinungen der Lungenschwindsucht sind die Nachtschweiße, der Bluthusten, der ungemein rasche Puls und das hektische Fieber, welches sich damit kennzeichnet, daß morgens die Temperatur nur mäßig oder gar nicht erhöht ist, während sie nachmittags häufig mit Frösteln steigt und nachts unter Begleitung von Schweißen entweder vollständig verschwindet oder doch bedeutend abnimmt. Ist das Fieber auch gegen den Morgen hoch, so verläuft der Prozeß rasch; er ist unter dem Namen galoppierende Schwindsucht bekannt. Später treten bedeutende Abmagerung, Appetitlosigkeit und jene hartnäckigen Diarrhöen auf, die durch die tuberkulösen Geschwüre im Darm verursacht werden.

Bei der Untersuchung der Lungenkranken zeigen sich die charakteristischen Merkmale an den Lungenspitzen. Schon beim bloßen Ansehen findet man oft da wesentliche Veränderungen. Die Gruben oberhalb und unterhalb des Schlüsselbeins sind meist eingesunken. — Läßt man den Patienten atmen, so arbeiten die Lungenspitzen nicht

ausgiebig mit. Bei dem Behorchen derselben ist in der Regel am Anfang auf einer Seite ein verschärftes Atmen, später deutliches Rasseln wahrzunehmen. Wenn auf den übrigen Teilen der Lunge nichts zu hören ist und auf der Spitze nur ein Knattern, Schnurren Zischen oder Rasseln, so ist dies immer für Lungenschwindsucht charakteristisch, auch wenn durch Beklopfen auf einer Lungenspitze eine Dämpfung nachgewiesen wird.

Bei der Behandlung der Lungenschwindsucht haben wir auf drei Dinge besonders Rücksicht zu nehmen, und zwar auf eine richtige Diät, eine gute Hautpflege und einen reichlichen Luftgenuß (s. die Freiluftbehandlung S. 2, 7 u. 10). — Die Diät soll in einer reizlosen, doch kräftigen Nahrung bestehen, welche keinen Blutandrang nach den Lungen zu verursacht. Ein verehrter Lehrer von mir, Geheimrat Prof. Dr. Kußmaul, sagte einmal, als ich mit ihm zusammen eine Konsultation bei einem lungenkranken Patienten hatte: „Ich schicke die Kranken nicht gern nach Davos, weil sich dort alles mit Cognac besäuft; es kann doch gewiß nichts Schädlicheres bei einer Lungenerkrankung geben." Man reiche den Lungenschwindsüchtigen also keinen Branntwein, keine starken Weine, nicht zu vieles Fleisch; am meisten zu empfehlen sind Milch, auch saure, Purés aus Erbsen, Bohnen und Linsen, Breie aus Reis, Gries, Hirse und Tapiokomehl, Albuminkakao, Albuminchokolade, Albuminbrot, Albuminbiskuits, Albuminzwieback und Albuminkraftsuppen, viel Obst, dann Rahm-, Gersten-, Hafer-, Reisschleimsuppen 2c. Zur Hautpflege raten wir besonders täglich 1—2malige 22gradige Ganzwaschungen, morgens im Bett, nachmittags, wenn möglich, außerhalb desselben mit nachfolgender Bewegung bis zur vollständigen Erwärmung. Bei kräftigen Patienten wendet man dreimal wöchentlich 22gradige Dreiviertelpackung von 1 Stunde Dauer, wenn nötig, mit Einlegung von Wärmflaschen, mit folgendem 10 Minuten langem Halbbad von 26° und Ganzmassage an. Dadurch wird nicht nur die Haut zur Atmung und Ausscheidung angeregt, sondern auch der Appetit gefördert, die Muskulatur des Körpers gekräftigt 2c. Als Unterkleidung empfehlen wir Wollleinen (s. S. 9), als Oberkleidung solche von porösen Stoffen (S. 8). Auch Sonnenbäder, dreimal wöchentlich, sind sehr anzuraten, ebenso nachts ein schottischer Umschlag von 22° und eine Wadenpackung von 20°. All' dieses kann in einer gut geleiteten Naturheilanstalt leicht durchgeführt werden. Um dem Patienten soviel Luftgenuß als möglich zu bieten, soll derselbe beim offenen Fenster oder in Lufthütten schlafen, sich den ganzen Tag im Freien aufhalten, Atemgymnastik treiben, besonders Tiefatmen (s. S. 4) 4—5mal, täglich 30mal. Zu empfehlen sind ferner Terrainkuren (s. S. 79), ebenso Singen, lautes Vorlesen 2c., Freiübungen (s. S. 3, 64 u. 71—75). Zur Lösung des Schleimes dienen Dampfkompressen (s. S. 46), Wasserdampfeinatmung (s. S. 26). — (Über Koch'sche Impfung s. S. 7 u. 8.)

V. Krankheiten des Herzens.

Die Erkrankungen des Herzens entstehen häufig nach Gelenkrheumatismus. Sie machen gar viele Beschwerden, als Herzklopfen, Beengungen ꝛc. und sind besonders beim schnellen Gehen, Bergsteigen ꝛc. fühlbar.

Vorbemerkung. Bei der Behandlung der Herzkrankheiten wolle man über die Diät auf S. 11—19, das Tiefatmen nebst Bewegungskuren auf S. 4, die Atemgymnastik auf S. 5 u. 79, die Massage auf S. 54, die Heilgymnastik auf S. 66—74 und die Terrainkuren auf S. 79 nachlesen; denn alle diese Maßnahmen sind hierbei von großer Bedeutung.

Herzbeutelentzündung

tritt vor allem gern bei Gelenkrheumatismus, Brustfell- und Lungenentzündung, Kindbettfieber, Nierenentzündung, Lungenschwindsucht und den anderen Herzerkrankungen auf. Dabei klagt der Kranke über Schmerzen in der Herzgegend, über Herzklopfen, Atemnot, Angstgefühle. Bei der Untersuchung nimmt man den Herzstoß fast gar nicht wahr; die Dämpfung des Herzens ist beim Beklopfen vergrößert. Die Herztöne sind kaum zu hören; häufig aber vernimmt man ein reibendes Geräusch an der Herzspitze. Der Verlauf der Herzbeutelentzündung ist bei akuten Krankheiten, Lungenentzündung, Gelenkrheumatismus nicht so ungünstig wie bei sonstigen Herzleiden, bei Lungenschwindsucht, Nierenentzündung ꝛc., bei denen durch Herzlähmung und Wassersucht gar zu oft der Tod eintritt.

Die Behandlung der Herzbeutelentzündung besteht in kalten Aufschlägen von 15° nach je 10 Minuten auf das Herz und im ableitenden Verfahren. Der Patient soll bei geöffnetem Fenster hoch liegen. Zur Ableitung werden verordnet Leibumschlag von 22° R. und 2 Stunden Dauer, Wadenpackung von 20° und 3—4 Stunden Dauer oder Dampfkompressen auf den Leib und Beindampfbad, außerdem Kompressen auf das Herz von 15°, alle 10 Minuten. — Diät: Reizlose Nahrung, Rahm-, Schleim-, Albuminsuppen, etwas Fleisch, Eier, süße oder saure Milch, Buttermilch, gekochtes Obst, Spargel, Sellerie, Petersiliensuppe; keinen Kaffee. Man vermeide den Genuß vieler Flüssigkeiten.

Herzwassersucht

kommt infolge von Herz-, Lungen-, Leber- und Nierenerkrankung vor. Sie zeigt die nämlichen Erscheinungen wie die Herzbeutelentzündung und wird auch wie diese behandelt; auch bei der

Herzentzündung

tritt die nämliche Behandlungsweise ein.

Vergrößerung des Herzens

kommt besonders vor bei Herzerkrankungen, Herzklappenfehlern und Nierenleiden, wenn das Herz mit größerer Kraft arbeiten muß. Die Erscheinungen sind verstärkter Herzstoß, vergrößerte Herzdämpfung, Herzklopfen, Bangigkeit, Atemnot ꝛc.

Bei der Behandlung ist das ableitende Verfahren, als Leibumschlag, Wadenpackung, kühle Kompressen aufs Herz, zu empfehlen. Zur Kost eignet sich eine reizlose Nahrung, also nicht Kaffee, Bier, Wein ꝛc., sondern Obst, grünes Gemüse, Salat, saure Milch ꝛc. Zu kühle Wasseranwendungen, d. h. solche unter 15°, sind bei der Herzvergrößerung nicht angebracht, da sie leicht zu Herzschlag führen. Ganzwaschungen von 22°, Halbbäder von 25°, Barfußgehen, kühle Unterschenkel- und Fußbäder haben eine günstige Wirkung.

Herzverfettung (Fettherz).

Die Herzverfettung kommt auf zweierlei Weise zu stande, nämlich durch Auflagerung von Fett auf und in die Herzmuskulatur bei Fettleibigkeit infolge unmäßigen Genusses von Mehlspeisen, Bier, Alkohol, Kartoffeln ꝛc., und dann durch Verwandlung der Muskulatur des Herzens in Fett, wie solche bei vielen Krankheiten, als bei Typhus, Lungentuberkulose, Kindbettfieber, großer Blutarmut ꝛc. vor sich geht. Die Krankheitserscheinungen beim Fettherz charakterisieren sich durch eine auffallende Schwäche des Herzstoßes und der Herztöne, durch Unregelmäßigkeit im Pulsschlag. Dieser geht manchmal sehr rasch, dann wieder sehr langsam, setzt zuweilen ganz aus, ebenso der Herzschlag (das Herz überschlägt sich). Der Kranke klagt auch über Kurzatmigkeit, besonders beim Gehen, beim Berg- und Treppensteigen ꝛc.; die Atmung hört manchmal bis zu einer halben Minute ganz auf, um dann wieder beschleunigt zu werden. Der Verlauf der Herzverfettung zieht sich oft Monate und Jahre lang hin. Wenn dabei nicht energisch eingegriffen wird, so geht sie nach und nach in Wassersucht mit fürchterlicher Atemnot über, oder der Tod tritt plötzlich durch Herzschlag ein.

Bei der Behandlung des Fettherzens wenden wir eine von uns angegebene Kombination der Schroth'schen und der Banting-Kur, die Disqué'sche Kur, an (s. S. 20). Man lese auch über die Behandlung der Fettsucht nach. Neben der Trockendiät gehen Packungen, Dampfbäder, Massage des ganzen Körpers und besonders des Herzens Hand

in Hand. Die fettbildenden Substanzen, als Mehlspeisen, Kartoffeln, Zucker 2c. sind möglichst zu beschränken; Kaffee, Thee, Bier, Wein 2c., gesalzene und gewürzte Speisen sind dem Kranken zu verbieten. Dieser soll sich viel Bewegung machen, auf Berge steigen, Rad fahren, im Garten arbeiten, Holz sägen, es womöglich auf den Boden tragen, Kegel, Croquet spielen, Largiadèrs Bruststärker fleißig benutzen (s. S. 3, 68—73); er soll früh aufstehen, kein Mittagsschläfchen halten, beim offenen Fenster oder in Lufthütten schlafen. Ein großes Gewicht legen wir auf die Atemgymnastik (s. S. 4), und auf die Terrainkuren (s. S. 79). Für täglich 2—3mal Stuhlentleerung ist durch Massage des Unterleibes, durch Gymnastik (besonders Rumpfbeugen, -drehen 2c.), durch Turnen mit dem „Largiadèr", und wenn nötig, durch Entleerungsklystiere von $1/2$ l 25gradigen Wassers zu sorgen (s. S. 93).

Gegen das Herzklopfen sind 15gradige Kompressen aufs Herz alle 15 Minuten zu empfehlen. Die Karlsbader Kur bringt den Kranken nur elend herunter. Er wird mager; aber das Fettherz wird noch mehr geschwächt und das Leiden somit verschlimmert.

Herzklappenfehler (Herzfehler).

Unter Herzfehlern versteht man gewöhnlich eine Veränderung der Herzklappen, welche nicht mehr vollständig schließen. Dies ist neben der Herzverfettung die am häufigsten vorkommende Herzerkrankung. — Durch die Rückstauung des Blutes, welche bei den Klappenfehlern erfolgt, muß das Herz tüchtig arbeiten; dadurch entwickelt sich immer eine Vergrößerung des Herzens (s. S. 152). Durch diese Rückstauung des Blutes kommt eine Erkrankung vieler Organe zu stande. Im Gehirn, in der Leber, im Magen und Darm, in den Nieren, in den Lungen 2c. staut sich das Blut, wodurch all diese Organe in ihren Funktionen beeinträchtigt werden. Das mit Blut überfüllte Gehirn (s. S. 84) ist die Ursache von Schwindelerscheinungen, Kopfschmerzen, Ohrenrauschen; ja es kommt oft zur Zerreißung der Gehirngefäße, zu Gehirnschlag mit halbseitigen Lähmungen 2c. Die Leber ist durch die Blutstauung bei Herzfehlern immer vergrößert; es sind infolgedessen ein unangenehmer Druck und Schmerzen im Unterleibe, besonders auf der rechten Seite vorhanden. Durch Erweiterung der Blutgefäße im Magen und Darmkanal entstehen Magen- und Darmkatarrhe, Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Hämorrhoiden 2c. — In den Nieren finden ebenfalls Anschwellungen statt; manchmal wird hierdurch Eiweiß durch den Urin ausgeschieden, die Harnausscheidung vermindert; es treten dann Anschwellungen (Wassersucht) im ganzen Körper auf 2c. — Der Blutandrang in den Lungen führt oft zu Atemnot, Husten, Auswurf von Blut, Lungenschlag (durch Zerreißung

der Blutgefäße) ꝛc. — Die Herzfehler entstehen häufig nach entzündlichen Prozessen des Herzens und der Brust, am häufigsten aber nach Gelenkrheumatismus; sehr selten sind dieselben angeboren.

Schon beim bloßen Ansehen des Patienten ist oftmals ein Herzleiden zu erkennen. Die bläulich-rote Farbe des Gesichts und der Nägel, die starke Anfüllung der Blutgefäße am Halse, die größere Ausdehnung der linken Brustseite (wo das Herz liegt), die durch den erschütternden Herzstoß sich stark hebenden Rippen sind charakteristische Zeichen eines Herzfehlers. Die Untersuchung ergiebt eine Verschiebung des Herzens nach auswärts, eine Vergrößerung der Herzdämpfung und beim Behorchen deutliche Geräusche an der Herzspitze (keine reinen Herztöne).

Kurvorschrift: Gerade bei den Herzfehlern mit den Blutstauungen in den verschiedensten Teilen des Körpers hat die ableitende Methode der Naturheilkunde ihre glänzendsten Resultate. Dreimal wöchentlich Dreiviertelpackungen von 22° und 1 Stunde Dauer mit feucht umwickelten Wärmflaschen an die Beine (s. S. 49), ebenso häufig Beindampfbäder je 20 Minuten lang, auf diese Anwendungen Ganzwaschung von 22° oder Halbbäder von 25° und 5—10 Minuten Dauer, Ganzmassage von 20° und Massage des Herzens sind am besten in einer Naturheilanstalt durchzuführen und dann von ausgezeichneter Wirkung. Nächtlicher Leibumschlag von 22°, Wadenpackung von 20°, morgens Ganzwaschung von 22° können auch zu Hause gemacht werden, ebenso Schlafen bei offenem Fenster, Freiübungen, Stabturnen, leichtes Turnen mit dem „Largiadèr“, Atemgymnastik, Terrainkuren (s. S. 79). Die Temperatur des Zimmers soll nicht mehr als 14° R. betragen*). Wegen der Diät wolle man über die Disqué'sche Kur (S. 20) nachlesen. Mehlspeisen, Kartoffeln, Brot ꝛc., ebenso Genuß von Suppen und Aufnahme von Flüssigkeiten sind zu beschränken, vor allem aber Kaffee, Thee, Branntwein, Bier ꝛc. zu verbieten. Für täglich offenen Leib ist durch Klystiere Sorge zu tragen.

VI. Krankheiten des Magens und Darmes.

Magenerkrankungen.

Krankheiten des Magens entstehen vornehmlich nach Diätfehlern bei übermäßigem Gebrauch von Medikamenten, dann auch infolge verschiedener Krankheiten, namentlich Herz- und Lungenerkrankungen ꝛc.

Die Hauptsache bei der Behandlung besteht in richtiger Diät. Magenleidenden verordnen wir bei einer Kurdauer von 6 Wochen: In den ersten zwei Wochen ist die Diät rein vegetarisch, in der dritten Woche wird dreimal wöchentlich, in den übrigen drei Wochen einmal täglich etwas leichtes Fleisch genossen. In der ersten Woche geben wir demgemäß

*) S. Anmerkung auf S. 147.

gekochte Milch, Albuminkraftsuppe, Albuminnährkakao, -zwiebacke, verdünnte Breie als Mehltrank (einen Kaffeelöffel Mehl in einer Tasse Milch gekocht). In der zweiten Woche verabreichen wir Reis und Sago in Milch gekocht, weiche und rohe Eier, Schleim- oder Einlaufsuppen. In denselben giebt es keinen Gries, keine Graupenkörner, nichts Grünes, als Knoblauch, Schnittlauch, Zwiebel, Sellerie, Petersilie, welche Aufstoßen und Blähungen hervorrufen, auch keine Muskatnuß, welche verstopft und den Magen reizt. In der dritten Woche nähren wir den Magenkranken wöchentlich dreimal mit Hirn, Kalbsmilch, Huhn, Taube, gekochten Kalbsfüßen, dazu Schleimsuppen, Milch, Albuminkraftsuppen, Albuminnährkakao, Kartoffelmus. In der vierten, fünften und sechsten Woche genießt der Kranke täglich einmal gebratenes Huhn, Kalbsmilch, Taube, Kalbsbraten ohne Saucen (kalt oder warm), Reh, Rebhühner, die längere Zeit gehangen hatten, um dadurch mürberes Fleisch zu bekommen, aber keinen Hasenbraten, da dieser schwerer verdaulich ist. Von Fischen geben wir besonders gesottenen Hecht. Alle fetten Fische, wie Schleie, Aal 2c., werden schwer verdaut. Als Gemüse empfehlen wir Purés von Kartoffeln und Hülsenfrüchten, mithin Erbsen, Bohnen, Linsen 2c. (dieselben müssen vorher durchgeschlagen worden sein); ferner erhält der Patient leichte grüne Gemüse (Spinat, Spargel, junge Möhren, junge Bohnen 2c.), doch kein Kraut, keinen Salat 2c. Von Mehlspeisen verordnen wir Reis, Gries, Hirsebrei, Makkaroni, geschnittene Nudeln (abgeseiht), gedämpfte Äpfel, Obstgelé, das aber nicht zu süß sein darf, kein rohes Obst 2c. Der Magenkranke soll fünfmal täglich essen, und zwar morgens Mehltrank, Milch oder Albuminnährkakao mit Zwieback, um 10 Uhr ein weich gekochtes Ei mit Semmelkruste oder Zwieback, mittags wie oben beschrieben, um 4 Uhr ein Glas Milch, abends Milch, Breie oder 2 weiche Eier, $^1/_4$ l süße Milch, Buttermilch oder saure Milch. Bei der Herstellung einer guten sauren Milch ist es sehr wichtig, dafür zu sorgen, daß man Milch direkt von der Kuh erhält, von welcher die Sahne noch nicht abgegossen werden konnte. Die Milch soll ruhig an einem Orte, welcher eine Temperatur von ca. 15° R. hat, stehen, ohne geschüttelt zu werden. Am dritten Tage wird dieselbe gequirlt und sofort getrunken.

Störung der Verdauung

kommt nicht allein vor bei den verschiedenen Erkrankungen des Magens, sondern auch wegen innigen Zusammenhangs der verschiedenen Organe des menschlichen Körpers bei anderen Erkrankungen, z. B. bei Nervosität, Blutarmut, fieberhaften Krankheiten 2c. Sie erscheint ferner nicht selten bei der übermäßigen Aufnahme von Speisen oder bei der Aufnahme von unverdaulicher oder schwer verdaulicher Nahrung 2c. Der Unterschied zwischen einer Verdauungsstörung und einer organischen Erkrankung des Magens (z. B. Magenkatarrh, Magengeschwür,

Magenkrebs) besteht hauptsächlich darin, daß bei der ersteren die Beschwerden nur hie und da auftreten, bei der letzteren aber dieselben andauern. Außerdem vermag man bei einer organischen Erkrankung des Magens bei der Untersuchung eine Veränderung desselben nachzuweisen. Bei der Verdauungsstörung, welche nur als Krankheitserscheinung (Symptom) von Nervosität, Blutarmut und dergl. auftritt, ist keine organische Veränderung des Magens nachweisbar.

Wir werden bei der Behandlung dieser Leiden nicht allein auf den Magen, sondern auch auf die Nervosität, Blutarmut rc. Rücksicht nehmen müssen. Einseitig wäre es aber, nur die Nervosität, nicht aber den kapriciösen Magen mit seinen Beschwerden, als Auftreibung, Aufstoßen und dergl., zu beachten. — Die sehr wichtigen, bei der Verdauungsstörung notwendigen diätetischen Regeln werden wir beim Magenkatarrh näher angeben.

Akuter Magenkatarrh

entsteht durch einen Reiz der Mägenschleimhaut, welche sich rötet und entzündet. Dieser Reiz wird ausgeübt durch zu heiße Nahrungsmittel, Arzneien und geistige Getränke, sowie durch den Mißbrauch der Gewürze u. a. m., und endlich durch Genuß zu vieler oder unverdaulicher Speisen. Zu letzteren gehören Nahrungsmittel, welche nicht genug zerkleinert, also schlecht gekaut sind, dann Speisen, welche nicht locker genug (zu dicht) sind, wie frisches Brot, frische Mehlspeisen, bei denen der Verdauungssaft nicht im stande ist, ordentlich beizukommen, um sie vollständig zu verdauen. Ebenso wirken zu fette Speisen, harte Eier, gekochtes altes Fleisch, bei dem das Eiweiß geronnen ist, rc.; auch hier kann der Magensaft nicht genug eindringen und seine gehörige Wirkung ausüben, besonders wenn er durch vieles Trinken beim Essen noch verdünnt worden ist. — Auch durch Erkältung, die durch kaltes Bier, kalte Füße rc. hervorgerufen wird, kann Magenkatarrh entstehen. Die Krankheitserscheinungen des akuten Magenkatarrhs sind Schmerz und Aufgetriebensein der Magengegend, belegte Zunge, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit; manchmal ist Fieber wahrzunehmen.

Bei der Behandlung des akuten Magenkatarrhs besteht das Hauptmittel im Fasten, um den Magen in Ruhe zu lassen. Gegen den Brechreiz und den Durst sind 1/4 stündlich 1—2 Eßlöffel kaltes Wasser von guter Wirkung (s. Erbrechen S. 6). Später können Schleimsuppen gegeben werden; es findet die gleiche diätetische Behandlung statt, wie beim chronischen Magenkatarrh (s. S. 159). Ist der Leib durch Gase aufgetrieben und starker Schmerz (Kolik) vor-

handen, so raten wir zu einem Klystier (s. S. 29) von 28gradigem Wasser, oder von Kamillenthee, etwa 1/2 l, nach je 1—2 Stunden. Gegen die Schmerzen sind Dampfkompressen von 50°, die alle 15 Minuten gewechselt werden, später Leibumschlag von 22°, 1—2stündlich, zu verordnen. Auch eine Dreiviertelpackung von 20° und einer Stunde Dauer mit feucht umwickelter Wärmflasche (Fig. 10) auf den Leib und ebensolcher Bierflasche an die Beine kann mit Erfolg angewendet werden. Massage des Leibes (s. S. 62) ist bei Kolik von vorzüglicher Wirkung; durch sie werden die Gase entfernt, die Schmerzen gelindert und der Stuhlgang befördert. — (Über chronischen Magenkatarrh s. S. 159—161.)

Brechdurchfall*)

der kleinen Kinder ist die beachtenswerteste Erkrankung im Kindesalter. Nach der von mir als Kreisarzt des Kreises Thann über die Bevölkerung von 54 Gemeinden jährlich aufgestellten Statistik kam von sämtlichen Todesfällen über ein Drittel auf Kinder im ersten Lebensjahre, welche meistens am Brechdurchfall starben. Dies ist also der Würgengel, der ein Drittel sämtlicher Todesfälle für sich in Anspruch nimmt. Gerade hier sollten die Vereine für Naturheilkunde und volksverständliche Gesundheitspflege das Volk aufklären, was man thun soll, um den Brechdurchfall zu bekämpfen — zum Wohle der Menschheit und zum Wohle des Staates, der durch diese mörderische Krankheit einen großen Teil seiner Glieder verliert, die in den meisten Fällen erhalten werden könnten, wenn die physikalisch-diätetische Heilmethode — die Naturheilkunde — mehr ins Volk gedrungen wäre.

Wir haben schon beim Erbrechen (s. S. 96) und bei der Diarrhöe (s. S. 94) diese Erkrankung besprochen.

Wenn ein Kind am Brechdurchfall erkrankt ist, so muß ihm die Milch sofort entzogen werden. Wir geben 1/2stündlich einen Kaffeelöffel kaltes Wasser, welches vorher abgekocht war, oder in das ein rohes Eiweiß geschlagen worden ist. Auch magere Fleischbrühe von Kalb-, Hühner- oder Taubenfleisch ist empfehlenswert. Sobald das Erbrechen nachläßt, wenden wir gegen die Diarrhöe mit großem Erfolg unser dextriniertes Albuminkindermehl in Breiform an, und zwar 1 Eßlöffel Mehl auf 5 Eßlöffel Fleischbrühe oder Milch. Die Breie aus Mehl, Reis oder Gries ꝛc. sind meistenteils unverdaulich, weil der Verdauungssaft der kleinen Kinder nicht im stande ist, die nicht genug gekochte Stärke in Dextrin oder Zucker umzuwandeln. Deshalb enthält unser Albuminkindermehl ca. 20% Stärke weniger als die

*) S. Anmerkung auf S. 94.

anderen Mehle, und diese Stärke ist bereits in Dextrin übergeführt. Die kleinen Kinder haben darum mit der Verdauung ein leichtes Spiel. Gegen die Diarrhöe verordnen wir ebenfalls mit Erfolg unsern Albuminnährkakao. Was die Ernährung der kleinen Kinder mit Kuhmilch anlangt, so ist damit große Vorsicht, vorzüglich im Sommer geboten. Die Milchflaschen mit den langen Schläuchen und mit dem Verschluß durch Kork und die Lutschbeutel sind unbedingt zu verwerfen (s. Anm. auf S. 25). Ungezählte Millionen kleiner Kinder sind durch diese Milchflaschen zu Grunde gegangen; denn in dem Gummischlauche bleiben kleine Reste von Milch zurück, welche sich zersetzen und den todbringenden Brechdurchfall veranlassen. Ebenso werden die Korke oftmals sauer und bilden so einen Herd von Pilzen, welche die Milch infizieren und damit dem armen Kleinen das Gift des Brechdurchfalls einimpfen. In den Lutschbeuteln bilden sich dieselben Zersetzungsprodukte und wirken in ähnlicher Weise. Der schreckliche Brechdurchfall hat auch im Mangel an Reinlichkeit eine Ursache. So wie die Brust der Mutter, ist auch der Mund des Säuglings vor und nach dem Trinken zu reinigen; denn nicht allein die Mundfäule, sondern auch der Brechdurchfall kann auf diese Weise häufig vermieden werden. Auch beim Abkochen der Milch geht man nicht vorsichtig genug zu Werke; denn man nimmt dazu unreine Gefäße oder gießt die bereits abgekochte Milch, welche vielleicht nicht einmal verschlossen, sondern dem Eindringen aller Sorten von Pilzen ausgesetzt war, wieder in die unreinen Flaschen. Die Pilze, welche durch den Brechdurchfall unsere Kinder vergiften, sind ja so klein, daß man sie mit dem bloßen Auge nicht sehen kann. In dieser Beziehung hat

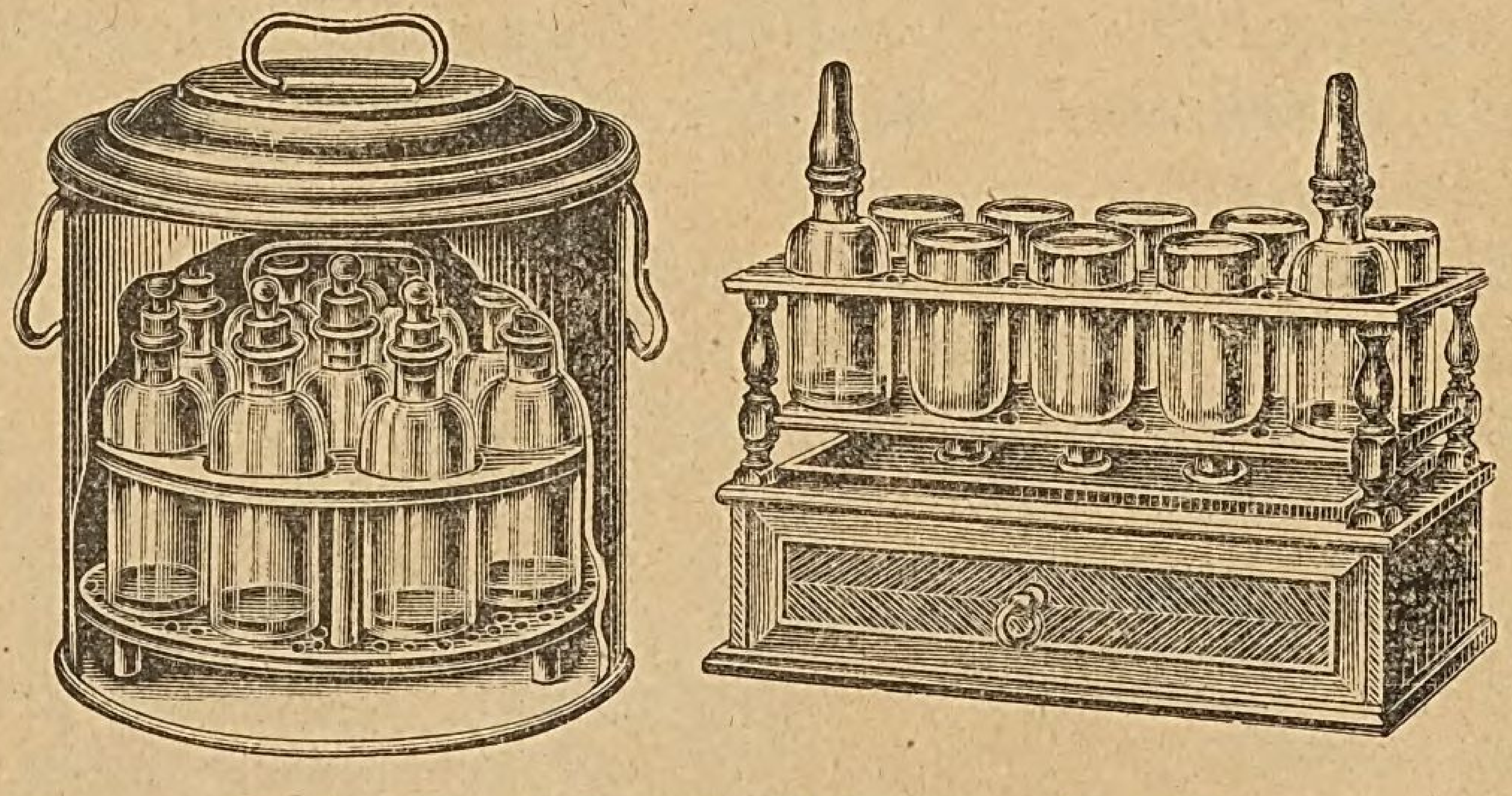


Fig. 82. Soxhlets Milchkochapparat. Fig. 83.

Prof. Soxhlet mit seinem Milchkochapparat (s. Fig. 82 u. 83), den wir vielfach erprobt haben und warm empfehlen können, einen großen Fortschritt gemacht; denn durch diesen Kochapparat, den man sich übrigens sehr leicht selbst herstellen kann, bleibt die abgekochte Milch in denselben Flaschen, aus denen sie getrunken wird, und Brechdurchfallpilze und Schmutz können da nicht mehr hineinkommen. Für solche, welche sich diesen Apparat nicht kaufen mögen, raten wir zu folgendem

Verfahren, welches fast dieselben Dienste leistet, wie jener. Man koche die Milch in einem reinen Gefäße ab, bringe sie dann, nachdem man sie durch Hineinstellen in kaltes Wasser einigermaßen abgekühlt, in ca. $1/2$ Dutzend Glasflaschen von je ungefähr 200 g Inhalt, verschließe diese mit reinen Gummipfropfen und koche in einem mit Wasser und Heu gefüllten Gefäß, in welches die gefüllten geschlossenen Flaschen hineingestellt worden sind, sie noch einen Moment auf, ja nicht zu lange, damit die Flaschen nicht zerspringen. Die Kinder trinken dann aus diesen Flaschen, welche erst kurz vorher geöffnet werden, mit Hilfe des Gummihütchens (s. Fig. 84), in das mit einer glühenden Nähnadel vorn zwei kleine Löcher gestochen sind.

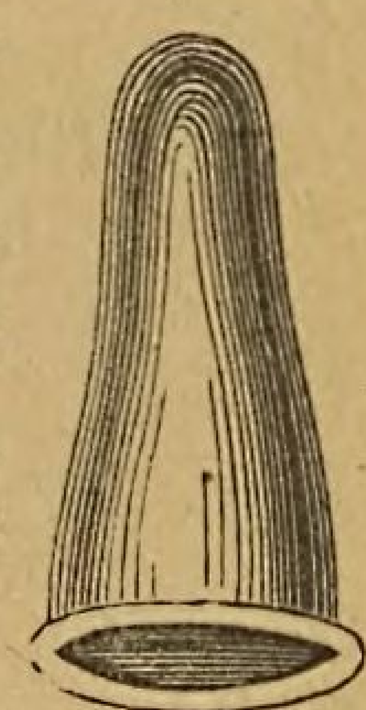


Fig. 84. Saughütchen für d. Flasche.

Von Wasseranwendungen sind beim Brechdurchfall anzuraten zweimal täglich je 1 Stunde lang 50° R. warme Dampfkompressen, die alle 15 Minuten gewechselt werden, auf den Leib, dann Leibumschlag von 25° und 2 Stunden Dauer, außerdem Bleibeklystiere, je $1/4$ Weinglas von 22°, 2—3mal täglich, ebenso jeden Tag eine Ganzwaschung von 24° und ein Halbbad 28° und 10 Minuten Dauer.

Chronischer Magenkatarrh

ist eine sehr häufige und langwierige Krankheit, welche den Patienten oft zum Hypochonder macht (s. S. 124). Er entwickelt sich oft aus dem akuten Magenkatarrh und entsteht nach Erkältungen, durch Einnehmen von Arzneien, durch Genuß zu warmer oder zu kalter, schwer verdaulicher, manchmal stark gewürzter Speisen, nach dem Mißbrauch alkoholischer Getränke. Er ist darum nach unserer Beobachtung „die gewöhnliche Krankheit der Gastwirte und der Lebemänner“. Weiter kommt der chronische Magenkatarrh zu stande durch Blutstauung bei Herzfehlern (s. S. 153), Lungenschwindsucht, Lungenblähung ꝛc., ferner als Begleiterscheinung bei allen anderen Magenerkrankungen, als Magengeschwüren, Magenkrebs ꝛc.

Die charakteristischen Krankheitserscheinungen beim chronischen Magenkatarrh bestehen besonders in einem Gefühl von Druck und Schwere und in schmerzhaften Empfindungen in der Magengegend, vorzugsweise nach dem Essen. Drückt man bei der Untersuchung auf den Magen, so ist er schmerzhaft, während in der übrigen Gegend des Leibes keine Schmerzen wahrzunehmen sind. Weiter bemerkt der Kranke nach dem Essen Verdauungsbeschwerden, Auftreiben des Magens, Gasentwicklung, Aufstoßen, Sodbrennen, Müdigkeit ꝛc. Die Zunge ist nicht so stark belegt, wie beim akuten Magenkatarrh, aber der Patient klagt insbesondere morgens nüchtern über einen pappigen Geschmack im Mund und über Appetitlosigkeit. Er hat zuerst keine

Lust zum Frühstück, und diese Unlust nimmt immer mehr zu; auch das Mittagessen schmeckt ihm nicht mehr recht, so daß mit Essig, Senf, sauren Gurken, Heringen, Sardellen, Kaviar, Pfeffer und anderem scharfen Gewürz &c. nachgeholfen und dadurch Lust zum Essen erweckt werden muß. — So nimmt die Krankheit stetig zu; es tritt zuweilen eine leichte Gelbsucht, die sich in gelblicher Färbung des Weißen im Auge äußert, später in der Regel Stuhlverstopfung (s. S. 157) ein. Der Patient wird verstimmt, mißmutig; er leidet an Hypochondrie. Der Verlauf des Magenkatarrhs ist sehr langwierig. Der Katarrh ist nicht an und für sich tödlich, während die ihn häufig begleitenden Erkrankungen, wie Herz- und Lungenleiden, zur Todesursache werden können. Oftmals führt er durch Verdickung der Schleimhaut, besonders am Ausgange des Magens, am Pförtner, zur mangelhaften Entleerung des Magens nach unten und dann durch Ansammlung von Flüssigkeit und Speiseresten zur Magenerweiterung. Diese ist eine Krankheit, die öfter vorkommt, als bekannt ist. Sie entsteht nicht nur durch Magenkatarrh, sondern auch durch Magengeschwüre und Magenkrebs, wenn dieselben am Pförtner ihren Sitz haben und den Ausgang des Magens verengen.

Die Behandlung des chronischen Magenkatarrhs ist die gleiche, wie die der Magenerweiterung. Man lese das bei letzterer Krankheit Gesagte nach.

Magenerweiterung.

Dieses Leiden charakterisiert sich besonders durch einen Druck und ein Vollsein in der Magengegend, durch Aufstoßen oder Säurebildung, manchmal auch durch Brechreiz oder Erbrechen. Beim raschen Herumdrehen auf die Seite hört man ein plätscherndes Geräusch, welches durch die Anfüllung des stark ausgedehnten Magens bedingt ist. Dieses Geräusch kann auch bei der Untersuchung durch Druck mit der Hand auf die Magengegend bemerkt werden. Will man die Grenze des erweiterten Magens bestimmen, so giebt man dem Patienten ein Brausepulver, durch welches sich der Magen mit Kohlensäure ausdehnt, so daß durch Befühlen und Beklopfen seine Größe leicht erkannt werden kann.

Bei Behandlung des chronischen Magenkatarrhs und der Magenerweiterung ist besonders Gewicht auf die Diät zu legen. (Über Diät bei Magenkrankheiten wolle man nachlesen S. 154 u. 155.) Im Anfang verordnen wir gern Trockendiät, und zwar die von uns modifizierte Schroth'sche Kur (s. S. 20), welche aus trockenen Semmeln, aus

Breien, als Reis-, Gries-, Hirse-, Albuminbrei, aus Albuminkraftbrot, -zwieback und -biskuits, aus täglich einem Glas saurer oder süßer Milch oder einer Tasse Albuminnährkakao besteht. Dadurch wird der Speisesaft nur mäßig verdünnt und erhält eine größere Verdauungskraft; außerdem wird der Magen nicht mit so großem Ballast von für ihn wenig brauchbaren Speisen und Getränken angefüllt. Nach 8 bis 14 Tagen gehen wir dreimal wöchentlich, nach abermals 14 Tagen einmal täglich zu leichtem, magerem Fleisch vom Geflügel (Hühner, Tauben) und vom Kalb, sowie zu Kalbsmilch, Kalbshirn, auch zu etwas Wild über. Schweinefleisch, fettes Hammelfleisch, auch Rindfleisch, welches nicht ganz jung ist, müssen vermieden werden. Nur junges Rindfleisch ist gebraten, nicht gekocht, zu gestatten. Wenn der Patient über Säurebildung, Sodbrennen klagt, so verordnen wir sofort leichtes Fleisch und lassen Mehlspeisen, Süßigkeiten, Essig, überhaupt saure Speisen &c. weg. Etwas geschabte Kreide leistet da manchmal für den Augenblick vorzügliche Dienste. Ein Heilmittel ist sie nicht, gerade so wenig wie Karlsbader Salz, doppeltkohlensaures Natron &c., weil, wenn die Diät nicht geändert wird, die Säurebildung immer wieder eintritt. Wenn letztere verschwinden soll, muß eben ihre Ursache, also der chronische Magenkatarrh, durch zweckentsprechende Diät und durch die unten angeführten ableitenden Wassermaßnahmen, Massage &c. beseitigt werden. Findet bei dem Kranken eine Schwefelwasserstoffentwicklung statt, welche sich durch Aufblähung und luftige Gasbildung kennzeichnet, so ist dies ein Merkmal dafür, daß die Eiweißverdauung schlecht vor sich geht; wir verordnen dann etwas Wasser mit Citronensaft und entziehen das Fleisch vollständig. Der Patient erhält nur Breie, leichte junge Gemüse, trockene Semmel, Milch, süße und saure, ferner Albuminkraftsuppen, Albuminzwieback und Albuminnährkakao. Wir haben diese Nahrung mit dem Namen „leichte vegetarische Diät“ bezeichnet (s. S. 15). Brot soll nie gegessen werden, ehe es 24 Stunden alt ist. Aber geröstetes Brot ist zu empfehlen; die Cellulose wird durch die Röstung gesprengt, und es bildet sich leicht lösliches Dextrin. Deshalb sind auch die Albuminkraftsuppen bei Magenkranken von außerordentlich leichter Verdaulichkeit. Auf dieselben muß außerdem wegen ihres hohen Nährwertes noch besonders hingewiesen werden, ebenso auf den Albuminnährkakao. — Als **Normaldiät** für Magenkranke empfehlen wir im allgemeinen wenig Flüssigkeit, dafür Breie von Albuminkraftsuppenmehl, Reis, Gries, Hirse, Sago; diese Dinge müssen recht durchgekocht sein. Sie werden mit trockener Semmel oder Albuminzwieback gegessen und sind gut zu kauen. Weiter verordnen wir süße oder saure Milch, oft auch Buttermilch und Kefyr, altbackenes Albuminbrot, höchstens einmal täglich leichtes, mageres Fleisch (s. oben), leichte Gemüse, junge Möhren und Bohnen, Spinat, Blumen- und Rosenkohl, Purés von Kartoffeln, Erbsen, Bohnen und Linsen, doch keinerlei Kraut, keinen grünen Salat, auch keinen Gurken- oder Kartoffelsalat, keine sauren und gewürzten Speisen und Saucen, keine Zwiebel, keinen Knoblauch und Sellerie, keine Muskatnuß, Petersilie, keinen Zimt zu den Suppen, keinen Kaffee, kein Bier,

keinen Wein oder Branntwein. Morgens verabreichen wir zum Frühstück eine Tasse Albuminnährkakao, Milch oder Weizenkaffee mit Albuminzwieback, um 10 Uhr ein weiches Ei mit Semmelkruste, mittags gebratenes leichtes Fleisch mit jungem Gemüse oder Puré von Kartoffeln, Erbsen ꝛc., gekochtes Obst, um 4 Uhr ein Glas Milch mit Albuminzwieback, abends eine Albuminkraft-, Reis-, Gries- oder Hirsesuppe und ein Glas saure Milch. Ist kein Appetit vorhanden, so wird eine Tasse Wermutthee gute Dienste leisten.

Sowohl beim chronischen Magenkatarrh, als bei der Magenerweiterung sind die Magenausspülungen (s. S. 27 u. 28), durch die eine Abspülung der mit alten Schleimmassen bedeckten Magenschleimhaut und eine Reinigung des mit alten, zersetzten Speiseresten gefüllten Magens erzielt wird, von hervorragender Wirkung. Bei Magenkatarrhen, welche durch Erkältung entstehen, sind warme Kleidung (s. S. 8 u. 9), das Tragen einer wollenen Leibbinde (s. S. 95), täglich ein Halbbad von 28° Wärme und 15 Minuten Dauer mit 24gradiger Abwaschung angezeigt. Sonst raten wir sowohl beim chronischen Magenkatarrh, als auch bei der Magenerweiterung abends zum Leibumschlag von 22°, morgens zur Ganzabwaschung von 22° im Bett, ohne Abtrocknen, dreimal wöchentlich zur Dreiviertelpackung von 22° Wärme und einer Stunde Dauer mit feucht umwickelten Wärmflaschen um die Beine und auf den Magen (s. Fig. 24). Diesen Maßnahmen hat ein 25gradiges Halbbad, Ganzwaschung von 22° Wärme oder Ganzgießung, 2 Kannen von 25—22° Wärme, zu folgen. Bei den letztgenannten Prozeduren sind Begießungen des Magens mit 22gradigem Wasser, nachher Ganzmassage und leichte Massage des Magens, wenn derselbe bei Druck nicht schmerzt, angebracht. Auch empfehlen sich wöchentlich dreimal ein Sitzbad von 24° Wärme und 10 Minuten Dauer mit Ganzgießung, Begießung des Magens mit 20gradigem Wasser und Massage, die ebenfalls günstig wirken. Wenn kalte Füße vorhanden sind, so ordnen wir dreimal wöchentlich ein Beindampfbad (s. S. 42, 47 u. 120), dem Ganzwaschung, Gießung oder Halbbad und Massage (s. oben) folgen, an. Auch Sonnenbäder (s. S. 2) und hie und da ein Bettdampfbad sind empfehlenswert. Gegen die fast regelmäßig vorhandene Stuhlverstopfung sind Massage, Gymnastik (Freiübungen, Rumpfbeugen und -drehen, Turnen mit dem „Largiader" [s. S. 73] ꝛc.), sowie kleine Bleibeklystiere von 18° und Entleerungsklystiere anzuwenden. Helfen diese Vornahmen noch nicht, so verabreichen wir dem Kranken morgens nüchtern ein Glas lauwarmes Wasser oder Kleienmus (s. S. 29, Nr. 8, Abs. 1), Honig in Milch (1 Theelöffel in 1 Tasse) oder auf Butterbrot, 1 Eßlöffel Provencer- oder auch Rizinusöl (s. Stuhlverstopfung S. 92—94).

Herr Geheimrat von Zimmermann, der Stifter der Naturheilanstalt in Chemnitz, veröffentlichte im Naturarzt 1891, Nr. 2, Folgendes:

Trost für Magenkranke.

Meine Frau von kaum 30 Jahren, etwas zart von Körperbau, aß schon seit ein paar Jahren schwach und immer weniger. Sie befand sich dabei, mit

Ausnahme von zeitweiligem leichten Magendrücken zwischen den Mahlzeiten, sonst ganz wohl; doch nahmen ihre Kräfte allmählich ab. Die Diagnose des Herrn Dr. Disqué, dirig. Arzt der Stiftung von „Zimmermann'sche Naturheilanstalt", Chemnitz, welcher, nebenbei bemerkt, ein treuer Anhänger der Naturheilmethode ist, lautete auf Magenerweiterung.

Nach unseren bisherigen Erfahrungen konnte nur eine arzneilose Kur in Frage kommen, weshalb wir uns in Naturheilanstalten erkundigt hatten. Das Ergebnis war aber, daß wir beschlossen, die Kur nach Herrn Dr. Disqués Verordnungen zu Haus zu machen, einmal, weil es uns unbequem war, daß meine Frau von Haus abwesend sein sollte, andererseits aber, weil in den Anstalten größere wasserheilkundliche Kurformen, als Ganz- oder Dreiviertelpackungen ꝛc. in Aussicht gestellt wurden, denen wir nach Möglichkeit aus dem Wege gehen wollten. Herr Dr. Disqué verordnete neben Diät, Massage und Magen-Ausspülungen den nächtlichen Leibumschlag.

Die Kur war überhaupt derart einfach, daß meine Frau dieselbe, ohne das Haus zu verlassen oder im mindesten in ihren häuslichen Gewohnheiten tagsüber gestört zu werden, zu Haus ausführen konnte.

Die hauptsächliche Änderung der Diät bestand in der näheren Zusammenbringung der Mahlzeiten während der Kur, d. h. in öfterem Essen, bei nicht zu langen Zwischenpausen wie bisher.

Die Kranke durfte nicht mehr, wie bisher, früh Kaffee, um 11 Uhr Frühstück, um 4 Uhr die Hauptmahlzeit und abends um 9 Uhr den Thee nehmen; sondern sie mußte früh 1/4 l Milch, nach 3 Stunden 1—2 Eier, Weißbrot, aber nur die Kruste, ein Glas Rotwein und Kompott, mittags Huhn oder Kalbfleisch, Semmelkruste, ein Glas Rotwein und gekochtes Obst, um 4 Uhr 1/4 l Milch und Kompott, als Abendbrot 1—2 Eier und Semmelkruste genießen.

Die Wirkung dieser Diätänderung war überraschend; schon nach ein paar Tagen blieb das Drücken im Magen weg. Nun folgten nächtlicher Leibumschlag, Massage und die Magen-Ausspülungen jeden Morgen, deren günstige Wirkung unglaublich war. Es stellte sich sofort besserer Appetit ein, dem Zunahme der Kräfte und des Körpergewichts rasch folgten; nach vierwöchiger Kur war die Genesung eine vollständige. — Nachdem diese Kur bei uns so glänzenden Erfolg erreicht hat, erfahren wir zufällig, daß hierorts eine große Anzahl Magenkranker, auf ähnliche Weise behandelt, absolut gesund geworden und geblieben ist.

Geheimrat v. Z. in B.

Magengeschwür

entwickelt sich zum Unterschied vom Magenkrebs (s. S. 164), welcher bei Leuten unter vierzig Jahren nicht vorkommt, auch bei jüngeren Leuten. Bei richtiger Pflege und Diät*) heilt es fast immer, während der Magenkrebs im Zeitraume von höchstens zwei Jahren fast ausnahmslos tödlich verläuft. Das Magengeschwür charakterisiert sich durch heftige Magenschmerzen, die unmittelbar unterhalb des Brustbeins auftreten. Frauen können dabei die Korsette und das feste Schließen der Rockbänder nicht vertragen. Oft tritt auch Erbrechen von schwarz-braunem Blute ein, aber nicht immer; denn manchmal sieht man auch den Abgang von Blut im Stuhlgang. Zuweilen bluten die Magengeschwüre überhaupt nicht. Im übrigen wolle man über Erbrechen (s. S. 96) und Magenschmerzen (s. S. 97) nachlesen.

*) Als beachtenswertes hygieinisches Kochbuch sei das von Fanny Beck und Klara Muche besonders hervorgehoben.

Kurvorschrift: Wir verordnen, wie beim Blutbrechen, 12 bis 15gradige Kompressen auf den Magen und 20gradige Wadenpackung alle 2 Stunden, außerdem nach je ein paar Minuten einen Eßlöffel kaltes Wasser; später, wenn die Blutung nachläßt, lassen wir zur Linderung der Schmerzen Leibumschlag von 22° und einer Stunde Dauer oder Dampfkompressen (s. S. 46) auf den Leib, dabei jedesmal die oben angegebene Wadenpackung (s. S. 37) machen. Als Nahrung verabreichen wir kalte Milch, eßlöffel- oder kaffeelöffelweise alle paar Minuten, später Suppen von Reis-, Gersten- oder Haferschleim oder Albuminkraftsuppe, Albuminnährkakao, Albuminzwieback ꝛc. Eine Massage des Magens darf nicht vorgenommen werden. Kleine kühle Bleibeklystiere von 18° sind zur Ableitung auf den Darm von hohem Werte. Ebenso ist durch Reinigungsklystiere (s. S. 29) für guten Stuhlgang zu sorgen.

Magenkrebs

kommt nur in höherem Alter des Patienten (gewöhnlich nicht unter vierzig Jahren) vor. Er hat dieselben Krankheitserscheinungen, wie der chronische Magenkatarrh und das Magengeschwür; nur ist bei genauer Untersuchung in der Magengegend eine harte Stelle von Nuß- bis Eigröße zu bemerken. Außerdem wird manchmal, aber nicht immer, eine kaffeesatzähnliche Masse erbrochen.

Die Behandlung ist dieselbe wie beim chronischen Magenkatarrh und beim Magengeschwür. Eine Massage des Magens muß unterbleiben. Die Magenausspülung (s. S. 27 u. 28) ist beim Magenkrebs oft von günstiger Wirkung.

* * *

Vor allem raten wir bei den genannten drei Magenkrankheiten zu keiner Kur mit Karlsbader Wasser oder Salz; eine solche würde in der Regel schädliche, manchmal sogar tödliche Folgen haben. Das beste Mittel ist die Behandlung in einer gut geleiteten Naturheilanstalt, in welcher auf Magenkranke besondere Rücksicht genommen wird. — Frauen ist bei Magenleiden das Tragen von gewöhnlichen Korsetts zu verbieten. Glauben sie nicht ohne ein solches auskommen zu können, so mögen sie ein „Muche-Korsett“ wählen.

Erkrankungen des Darmkanals.

Darmkatarrh.

Der akute Darmkatarrh entsteht häufig nach Erkältung, Diätfehlern, welche im Genuß schwerverdaulicher Speisen ꝛc. bestehen, dann durch Fortleitung bei akutem Magenkatarrh (s. S. 156), bei Bauchfellentzündung (s. S. 169), weiter bei Cholera (s. S. 110), Typhus (s. S. 106) ꝛc. Die Krankheitserscheinungen kennzeichnen sich hauptsächlich durch kolikartige Schmerzen im Leib, durch Diarrhöe, wenn der Katarrh in den oberen

Partien des Darms, im Dünndarm, sitzt, oder durch Drängen und Schmerzen beim Stuhlgang, wenn der Katarrh in den unteren Partien, im Dickdarm, seinen Sitz hat; im letzteren Falle fehlen die Schmerzen im Leib. Manchmal, aber nicht immer, sind Appetitlosigkeit, Durst, Kopfschmerzen und Fieber vorhanden.

Die Behandlung des akuten Darmkatarrhs besteht vor allem in strenger Diät. Man kann dem Kranken etwas Kamillenthee geben; sonst ist dieselbe Diät zu beobachten, wie beim akuten Magenkatarrh (s. S. 156). Bei Erkältung sind Dampfkompressen auf den Leib, ein Bettdampfbad oder ein Halbbad von 28° und 15 Minuten Dauer, weiter Leibumschläge von 22°, 2 Stunden lang, ratsam. Bei Diätfehlern ist sofort ein Entleerungsklystier von 1/2 l 25gradigen Wassers jede Stunde bis zur Wirkung anzuwenden, um damit die angesammelten Darmgase und unverdauten Speisereste zu beseitigen. Gegen Stuhldrang wird zur Ableitung täglich dreimal ein Bleibeklystier von einem halben Glas 18gradigen Wassers verordnet. Außerdem trage man, wenn man nicht im Bette liegt, einen Leibwärmer oder eine Leibbinde (s. S. 95).

Der chronische Darmkatarrh kommt gewöhnlich als eine Verschleppung des akuten, häufig aber auch als eine Folge von Herz-, Leber- und Lungenleiden vor. In diesem Falle sind es tuberkulöse Darmgeschwüre. Bei kleinen Kindern tritt der chronische Darmkatarrh mit langwieriger Diarrhöe, oft auch bei Unterleibsdrüsen auf; es ist die Darmskrophulose der Kinder. Der Leib ist dann stark gespannt; die Därme sind durch Gase aufgetrieben. Man kann dem Kind nicht unter die Rippen greifen. Manchmal fühlt man auch die Drüsen im Leib oder doch in der Leistengegend. Die Kinder haben hartnäckige Durchfälle mit starken Schmerzen, so daß sie die Beinchen an den Leib ziehen. Sie zeigen ein ganz charakteristisches Bild: ein sehr abgemagertes Aussehen und dabei einen sehr stark aufgetriebenen Leib. Weiter kommt der Durchfall vor beim Zahnen und beim Abgewöhnen der Kinder, indem hierbei Verdauungsstörungen auftreten (s. Brechdurchfall S. 25, Anm., u. 157, Erbrechen S. 96 und Durchfall S. 94). Die Krankheitserscheinungen des chronischen Darmkatarrhs bestehen sehr häufig in Verstopfung, in Auftreibung des Leibes, in Abmagerung des Patienten infolge der gestörten Verdauung und in einer hypochondrischen Stimmung (s. S. 124), welche das eigentümliche Merkmal des chronischen Magen- und Darmkatarrhs ist. Sitzt der Katarrh in den unteren Teilen des Dickdarms, so ist häufig der Stuhlgang mit weiß-grauen Knötchen oder mit Blutspuren untermischt.

Bei der Behandlung des chronischen Darmkatarrhs ist vorzugsweise die Diät zu berücksichtigen; sie ist dieselbe, wie beim chronischen

Magenkatarrh (s. S. 159). Namentlich der Leibumschlag von 22° und 2 Stunden Dauer wird mit Erfolg angewendet. Wenn er während der Nacht unangenehm wird, so ist er abzunehmen. Es muß aber dann eine 22gradige Ganzwaschung des Körpers vorgenommen werden. Es sind dreimal wöchentlich eine Dreiviertelpackung mit folgenden Halbbädern von 25° oder ebenso warmen Gießungen, besonders des Leibes, dann Sitzbäder mit Gießungen und Unterleibsmassage, Sonnenbäder in derselben Weise ratsam, wie beim chronischen Magenkatarrh. — Wegen der Behandlung der Diarrhöe kleiner Kinder wolle man das über den Durchfall (s. S. 94) Gesagte nachlesen. Wir können bei Diarrhöe Albuminzwieback, Albuminnährkakao und einen dicken Brei von Albuminkindermehl oder Albuminkraftsuppenmehl aufs beste empfehlen.

Darmverengungen und Darmverschlingungen

kommen oft plötzlich vor bei eingeklemmten Brüchen (sowohl Leisten-, als Schenkelbrüchen), aber auch durch Verdrehung und Ineinandersinken eines Darmstücks. Dann hat der Patient einen aufgetriebenen Leib, starke Schmerzen, Brechreiz, später Koterbrechen &c.

Eingeklemmte Brüche müssen zurückgebracht werden. Gelingt das nicht, so sind Sitzbäder von 26° und 10 Minuten Dauer und kühle Aufschläge von 15° alle 10 Minuten auf die Bruchstelle von hervorragender Wirkung, um jede Anschwellung und Entzündung zu verhüten. Außerdem sind Klystiere von 22°, $^1/_4$ l nach je einer Stunde, auch Magenausspülungen mit Erfolg gegen Darmverschlingung und Brucheinklemmung vorgenommen worden. Gegen den Brechreiz wird $^1/_4$ stündlich ein Eßlöffel kaltes Wasser verabreicht; gegen die Schmerzen im Leib sind Dampfkompressen oder Leibumschlag rätlich. Ist der Bruch zurückgebracht, so muß ein gut sitzendes Bruchband angelegt werden, damit er nicht wieder heraustreten kann. Geht er trotz aller Versuche nicht zurück, so kann nur eine Operation das Leben des Patienten erhalten. Ihr folgt dann die weitere naturgemäße Behandlung.

Nabelbrüche

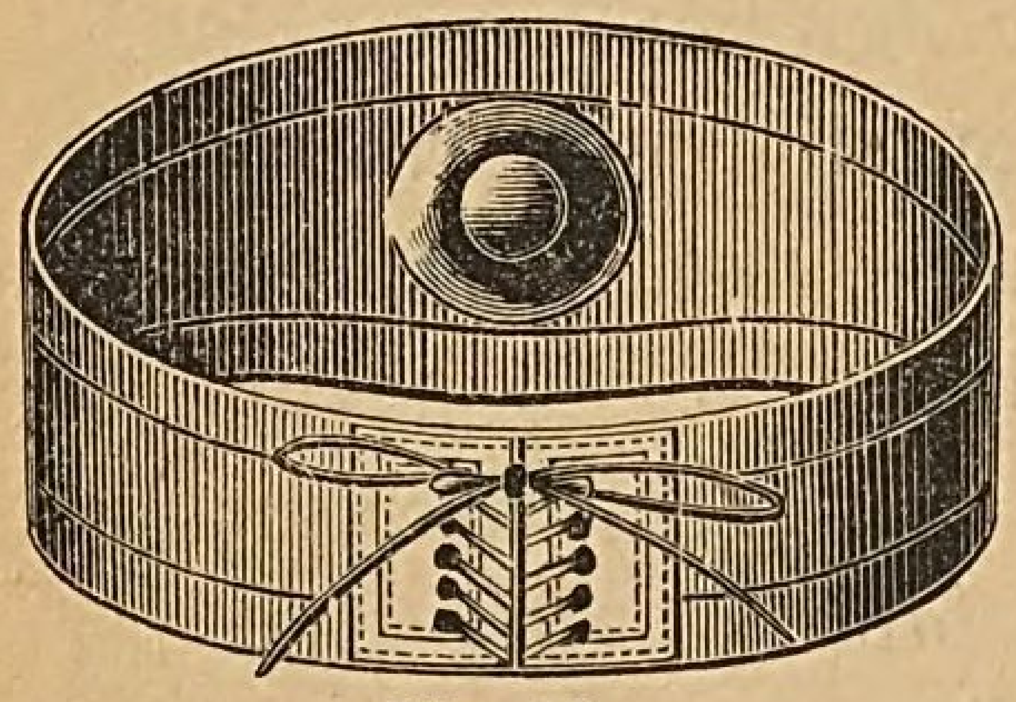


Fig. 85.
Bandage gegen Nabelbrüche.

kommen besonders bei kleinen Kindern vor und sind so ziemlich unschuldiger Natur. Sie heilen sicher innerhalb einiger Monate, wenn den damit behafteten Kindern etwa alle 4 Wochen ein Geldstück (z. B. ein Markstück), welches mit Watte umwickelt wurde, mit einem 4 Finger breiten Heftpflasterstreifen, der um den Leib herumgeht, auf dem Nabelbruch befestigt wird. Das Kind darf so lange nicht gebadet, sondern nur gewaschen werden, damit der Heftpflasterstreifen

durch das Wasser nicht losgeweicht wird. Um jedoch dem Kinde die wohlthätige Wirkung des Bades auch bei Heilung dieses Leidens nicht zu entziehen, bediene man sich lieber einer Bandage, wie solche Fig. 85 zeigt.

Darmkrebs

kommt besonders im Mastdarm als Mastdarmkrebs vor. Er ist eine sehr gefährliche Krankheit. Die Hauptbeschwerden bei diesem Leiden sind Schmerzen im After, hauptsächlich beim Stuhlgang, der sogenannte Stuhldrang. Am vorteilhaftesten werden diese unangenehmen Gefühle durch kleine kühle Klystiere, durch Sitzbäder von 28°, zweimal täglich von je 15 Minuten Dauer, durch Kreuzpackung von 22°, durch Dampfkompressen auf den After gelindert.

Hämorrhoiden.

Eine weitere Erkrankung des Mastdarms und am After sind die Hämorrhoiden. Es sind dies Erweiterungen der Blutadern (Venen) im Mastdarm, welche in erster Linie durch gehemmten Abfluß des Blutes, also bei dessen Stauung, entstehen, so z. B. bei Herz-, Lungen- und Lebererkrankung, bei chronischem Magen- und Darmkatarrh, bei Schwangerschaft, bei zu üppiger Nahrung, bei Genuß von zu vielem Fleisch, starken Weinen und pikanter Kost, bei sitzender Lebensweise ꝛc. Leute auf dem Lande, welche viel arbeiten und einfach leben, kennen diese Krankheit nicht. Die Hämorrhoiden bilden sich selten im jugendlichen, dagegen häufig im mittleren und höheren Alter. Ihre oft sehr lästigen Krankheitserscheinungen bestehen in drückenden und stechenden Schmerzen im After, die beim Liegen etwas abnehmen. Entzünden sich die Hämorrhoiden, so schmerzen sie beim Stuhlgang, welcher dann ein schleimiges Aussehen hat. Oftmals kommt es auch zu Blutungen. Die Patienten werden hierdurch manchmal erschöpft und mißmutig. Das Blut aus den Hämorrhoiden kann indes nicht mit dem aus den höheren Darmpartien verwechselt werden, da es ganz frisch, hellrot und keineswegs mit dem Stuhlgang innig gemischt ist.

Bei der Behandlung der Hämorrhoiden haben wir insbesondere auf eine reizlose Diät zu achten; Vermeidung von Spirituosen, Kaffee, Thee, Gewürzen, besonders Pfeffer, ist unerläßlich. Wir empfehlen an erster Stelle süße und saure Milch und Buttermilch, Kefyr, gekochtes Obst, Schleimsuppen, Reis-, Gries-, Hirsebreie, leichte Eierspeisen, überhaupt leichte vegetarische Diät (s. S. 15). Dann erkämpft sich gerade bei dieser Erkrankung die ableitende Methode des Naturheilverfahrens glänzende Siege; sie hält für angemessen einen Leibumschlag

von 22° und eine Wadenpackung von 20° und 2 Stunden Dauer oder während der Nacht, morgens eine Ganzwaschung, dreimal wöchentlich eine Dreiviertelpackung von 22° und 1 Stunde Dauer, ebenso oft ein Beindampfbad von 20 Minuten, auf beide Anwendungen eine Ganzwaschung von 22° oder eine Ganzgießung 25—20°, je 2 Kannen, oder ein Halbbad von 25°, 10 Minuten lang, darauf eine Ganzmassage. Ebenso vorzüglich wirken als ableitende Mittel noch Sitzbäder von 24°, 10 Minuten lang, und womöglich Sonnenbäder, Barfußgehen, Fuß- oder auch Unterschenkelbäder von 15° und 5 Minuten Dauer. Vor allem ist auch hier für offenen Leib zu sorgen, und zwar durch Reinigungsklystiere von 25°, je 1/2 l. Auch kühle Bleibeklystiere von 18°, je 1/2 Glas nach dem Stuhlgang, wirken günstig. Im übrigen vergleiche man das bei Stuhlverstopfung Gesagte (s. S. 92—94).

Würmer im Darmkanal.

Die häufigsten Eingeweidewürmer sind der Spulwurm, die Madenwürmer und der Bandwurm.

Der Spulwurm hat das Aussehen eines Regenwurmes und kommt vorzugsweise bei Kindern vor, er sitzt meistens im Dünndarm. Die Krankheitserscheinungen sind bei dessen Anwesenheit sehr verschieden; zuweilen ist gar nichts Abnormes bemerkbar, und die Anwesenheit von Spulwürmern kann nur festgestellt werden, wenn solche abgehen, was man durch Genuß von sauren Speisen, viel Schrotbrot und Obst leicht erreichen kann. Manchmal sind aber auch Beschwerden bei den Kindern vorhanden, so Schmerzen im Leib, Jucken an der Nase, schwarze Ringe um die Augen 2c.

Die einfachsten Mittel, um die Entfernung von Spulwürmern zu erzielen, sind Wurmsamen, Wurmchokoladen oder Wurmzuckertabletten, die dreimal täglich genommen werden müssen.

Der Madenwurm ist so fein wie ein Faden und 2—10 mm lang. Er hat seinen Sitz im Dickdarm und ist am After manchmal sichtbar, woselbst er heftiges Jucken verursacht. Um ihn zu vertreiben, wendet man am besten Klystiere von abgekochtem Knoblauch an, dem man einige Tropfen Essig zugesetzt hat.

Der Bandwurm charakterisiert sich durch kleine, 1—2 cm lange Stückchen, welche der Bandwurmkranke mit dem Stuhlgang hie und da abgehen sieht, wenn er diesen öfter beobachtet. Andere Krankheitserscheinungen machen sich in vielen Fällen gar nicht bemerklich, nur manchmal Übelkeit, Beschwerden im Leib 2c.

Als Volksmittel werden, um den Bandwurm zu beseitigen, gestoßene Kürbis- oder Gurkenkerne, mit Preißelbeeren vermischt,

gegessen; 1 Stunde darauf wird 1 Eßlöffel Rizinusöl genommen. Man läßt bei jeder Bandwurmkur abends vorher nichts als etwas Suppe oder einen sauren Hering genießen. — Mit einer Kokosnuß habe ich einmal einen Bandwurm rasch entfernt. Die Nuß muß frisch sein und rasch gegessen, die Milch vorher ausgetrunken werden. Eine Stunde darauf nimmt man 1—2 Löffel Rizinusöl. Hilft das noch nicht, so kaufe man 50 g Granatwurzelrinde, koche dieselbe gut und trinke die Abkochung. So habe ich einmal bei einer schwangeren Frau einen Bandwurm entfernt; bei derselben nützte kein anderes Mittel. Die Hauptsache ist, daß die Granatwurzel ebenfalls frisch ist; in der Apotheke ist sie meist alt und daher unwirksam. Ich ließ damals die Granatwurzel beim Gärtner holen und die Rinde von ihr abschaben. Granatbäume mit ihren schönen roten Blüten sind in Kübeln nicht selten zu sehen.

Bauchfellentzündung

besteht in einer Entzündung des Überzugs der Därme. Sie kommt vor nach Geburten, Verletzungen des Unterleibs, bei Darmerkrankungen, nach Erkältungen, bei Tuberkulose ꝛc. (s. S. 164). Die Krankheitserscheinungen bestehen vornehmlich in heftigem Schmerze im Leibe bei dessen geringster Berührung, zum Unterschied von den Kolikschmerzen, bei welchen ein Druck auf den Leib nicht nur keine Schmerzen verursacht, sondern etwa vorhandene Schmerzen sogar lindert. Der Leib ist bei der Bauchfellentzündung aufgetrieben; sehr oft sind auch Stuhlverstopfung und Fieber bemerklich.

Bei der akuten Bauchfellentzündung sind kühle Kompressen von 15° auf den Leib, die alle 10 Minuten zu wechseln sind, von günstigen Folgen; nebenbei nehme man eine Einpackung der ganzen Beine von 20°, 2 Stunden lang, dann zweimal täglich ein Beindampfbad von 20 Minuten Dauer mit folgender Abwaschung von 22°, wie auch Bleibeklystiere von 18° nach dem Stuhlgang vor.

Bei der chronischen Bauchfellentzündung sind ein Leibumschlag von 22° und 2 Stunden Dauer, dreimal wöchentlich eine Dreiviertelpackung von 22° und 1 Stunde Dauer mit Einlegung von feucht umwickelten Wärmflaschen (s. Fig. 10), wenn möglich dreimal wöchentlich ein Kastendampfbad von 15 Minuten oder ein Bettdampfbad von 1 Stunde Dauer mit folgender Ganzwaschung von 22° oder folgendem Halbbad von 26° und 10 Minuten Dauer zu empfehlen. Diät bei beiden Arten von Bauchfellentzündung: Milch, Schleimsuppen, gekochtes Obst, später Breie ꝛc. Entleerungsklystiere sind nur alle 2—3 Tage zu geben, damit die Därme soviel als möglich in Ruhe bleiben und die Entzündung durch die Bewegung derselben bei der Stuhlentleerung nicht zunimmt.

Bauchwassersucht

kommt am häufigsten vor nach Leber- (s. S. 170), aber auch nach Herz- (s. S. 151) und Nierenerkrankungen (s. S. 175); nur schwellen nach diesen beiden Krankheiten zuerst Beine und Gesicht an, bei der Wassersucht nach Lebererkrankung jedoch der Leib zuerst.

Man behandle die Krankheit, indem man dreimal wöchentlich ein Bettdampfbad, 1 Stunde lang, ebenso oft ein Beindampfbad (s. S. 47), 20 Minuten lang, darauf eine Ganzwaschung von 22° oder ein Halbbad von 25° mit Begießung des Leibes von 22°, 1 Kanne, hierauf täglich Ganzmassage und Massage des Rückens und Leibes 20 Minuten lang anwendet. Nahrung: Breie, Milch, Kefyr, Schleimsuppen &c. Wegen der Behandlung des Grundleidens wolle man das über dieses Gesagte nachlesen; über die Wassersucht nach Nierenleiden vergleiche man S. 176 und 177.

VII. Krankheiten der Leber.

Die Lebererkrankungen entstehen selten für sich allein, sondern fast immer infolge anderer Krankheiten, vorzugsweise Herz- oder Lungenkrankheiten, oder einer Veränderung des Blutes. Die hauptsächlichen Lebererkrankungen sind die Blutüberfüllung der Leber, die Leberentzündung, die Säuferleber (Lebercirrhose), die Fettleber, die syphilitische Lebererkrankung und der Leberkrebs.

Blutüberfüllung der Leber, Lebervergrößerung

tritt vornehmlich nach Herzfehlern (Herzklappenfehlern), nach Herzverfettung und nervösem Herzklopfen auf, weiter nach akuten und chronischen Lungenerkrankungen, als Lungenentzündung, Lungenblähung (Emphysem), Lungenschwindsucht, sowie auch Brustfellentzündung u. a. m. Bei Leuten, welche unmäßig essen und trinken, wird die Leberanschwellung ebenfalls beobachtet; auch bei fieberhaften Krankheiten, besonders bei Wechselfieber kommt dieselbe vor. Die Krankheitserscheinungen charakterisieren sich durch ein Gefühl von Vollsein und Schmerz am rechten Rippenrand und an der Magengrube, durch Verdauungsbeschwerden, Stuhlverstopfung, Kopfschmerz &c. Besonders bei chronischem Lungen- und Herzleiden sind die Beschwerden in der Magen- und Lebergegend heftig. Das Weiße im Auge ist manchmal gelblich gefärbt. Die Untersuchung läßt leicht die Anschwellung der Leber erkennen. Diese soll in normalem Zustande in der Linie, welche durch die rechte Brustwarze von oben nach unten gezogen wird, gerade bis an den Rippenrand gehen und bis zur Mitte zwischen dem Ende des Brustbeins und dem Nabel reichen. Wird die Leber weiter nach unten gefühlt, so ist sie vergrößert.

Bei den Kurvorschriften gegen Leberanschwellung ist besonders das ursächliche Leiden, Herz- und Lungenerkrankung, zu berücksichtigen und zu behandeln. Dann ist die Diät zu beachten, indem die Zufuhr großer Mengen von Flüssigkeiten und Speisen, von Fleisch, Spirituosen und Kaffee verhindert wird. Am besten paßt bei dieser Erkrankung die leichte vegetarische Diät (s. S. 15); wenn es sich um ein Herzleiden handelt, kann auch dreimal wöchentlich mageres Fleisch dazu gestattet werden. Fette Speisen sind zu vermeiden, weil das Fett durch die Galle verdaut werden muß, welche aber von der vergrößerten Leber in nicht genügender Menge erzeugt wird. Im übrigen ist die ableitende Behandlung die beste. Nächtliche Ganzbeinpackung von 22°, morgentliche Ganzwaschung von 22°, dreimal wöchentlich Ganzpackung, ebenso oft Beindampfbad von 20 Minuten bewähren sich, wenn man auf diese Anwendungen Ganzwaschung von 22° oder Halbbad von 25° und 10 Minuten Dauer mit Begießung der Leber von 22°, 1 Kanne, außerdem täglich eine Ganzmassage und eine Lebermassage, zusammen 20 Minuten lang, folgen läßt. Gymnastische Übungen, besonders Rumpfbeugen vor- und seitwärts, Rumpfstrecken rückwärts, Rumpfdrehen, Holzsägen 2c. leisten vorzügliche Dienste. Außerdem verordnen wir nachmittags ein Sitzbad von 24° 10 Minuten lang, mit Durchknetung und 20gradiger Begießung des Unterleibs und gleichzeitig Fußbad von 15°, 5 Minuten lang, ebenso täglich Barfußgehen, Unterschenkelbad von 15°, 5 Minuten lang, Begießungen des Körpers (s. S. 51—54), Ableitung durch kleine kühle Klystiere von 18°, je $1/2$ Glas zweimal täglich. Am wichtigsten ist die gehörige Öffnung des Leibes. Mindestens muß zweimal täglich Stuhlgang eintreten; wenn derselbe nicht vorhanden ist, so schreite man zu Entleerungsklystieren (s. S. 29); auch lese man über Stuhlverstopfung nach (s. S. 92—94).

Leberentzündung.

Die akute Leberentzündung kommt besonders nach Verletzungen zu stande und ist als eine Folge von Gallensteinerkrankungen anzusehen. Die Diät und die Behandlung sind dieselben, wie bei der Leberanschwellung (s. o.); nur werden kühle, 15gradige Kompressen alle 15 Minuten angewandt. Die entzündete Leber darf nicht massiert werden.

Die chronische Leberentzündung (Lebercirrhose, Säuferleber) erscheint besonders als Folge des Genusses von Spirituosen. Die Leber schwillt zuerst an, schrumpft dann aber zusammen, so daß sie bedeutend verkleinert wird. Ihre Ränder fühlen sich dann rauh und höckerig an. Das Weiße im Auge ist gelblich gefärbt. Es ist chronischer Magen- und Darmkatarrh vorhanden. Der Patient magert ab, und schließlich kommt es zur Bauchwassersucht, deren häufigste Entstehungsursache die Leberentzündung ist (s. vorige S.).

Bei der Behandlung ist die Diät wie bei der Leberanschwellung (s. S. 170) zu beobachten; auch das dort geübte ableitende Verfahren, als Ganzpackungen, Beindampfbäder, Massage, Gymnastik ꝛc., ist durchzuführen. (Wegen Behandlung der Bauchwassersucht s. S. 170.)

Fett- oder Speckleber

kommt vorzugsweise bei Tuberkulose, langwierigen Knocheneiterungen, auch bei Mißbrauch geistiger Getränke vor. Die Leber ist bedeutend vergrößert. Nach Beseitigung des ursächlichen Leidens wird der normale Zustand eintreten.

Syphilitische Lebererkrankung

zeigt ebenfalls eine Vergrößerung der Leber. Es ragen auf derselben rundliche Stellen hervor, die deutlich zu fühlen sind. Außerdem sind die Erscheinungen der Syphilis am übrigen Körper wahrzunehmen (s. unter Syphilis). Die Behandlung ist die nämliche, wie bei Leberanschwellung und bei Syphilis.

Leberkrebs

kommt gewöhnlich nur im höheren Alter des Menschen zusammen mit Magenkrebs vor. Es sind dann Knoten auf der Leber zu fühlen. Der Patient hat ein gelbes, elendes Aussehen und leidet besonders an Schmerzen und an Verdauungsbeschwerden. Die Behandlung ist dieselbe wie bei Magenkrebs (s. S. 164); Massage soll nicht stattfinden.

Katarrh der Gallenwege (Gelbsucht).

Die gewöhnliche Gelbsucht entsteht in den meisten Fällen aus dem Magen- und Darmkatarrh (s. S. 156—159 u. 165) durch Fortleitung desselben auf den Ausführungsgang der Gallenblase, der ja in den Zwölffingerdarm am Ausgange des Magens zwischen diesem und dem Dünndarm ausmündet. Durch die Anschwellung des Gallenausführungsgangs kann die Galle nicht in den Darm abfließen, sondern tritt ins Blut über und färbt so den ganzen Körper gelb. Die Ursachen der Gelbsucht sind dieselben wie die des Magen- und Darmkatarrhs, insbesondere übermäßiger Genuß schwer verdaulicher Nahrungsmittel, Reizung der Magenschleimhaut durch Arzneien, durch zu warme, zu kalte oder zu scharf gewürzte Speisen, geistige Getränke ꝛc. Eine weitere Ursache ist Erkältung. Die Krankheitserscheinungen des Katarrhs der Gallenwege bestehen in denselben Beschwerden wie beim Magen- und Darmkatarrh, nämlich in Verdauungsstörung, Druck und Vollsein in der

Magengegend, belegter Zunge, Aufstoßen, Säurebildung, Übelkeit, Brechreiz, Appetitlosigkeit rc., dann in der Gelbsucht mit den ihr eigentümlichen Erscheinungen, als Gelbfärbung der Haut, besonders des Weißen im Auge, Schwarzbraunfärbung des Urins, Graufärbung und intensiv üblem Geruch des Stuhlgangs, Jucken der Haut infolge des Gallenfarbstoffes rc. Der Verlauf der gewöhnlichen (katarrhalischen) Gelbsucht mit all' ihren so lästigen Magen- und Darmbeschwerden dauert 2—3 Wochen. Bei den oben beschriebenen Lebererkrankungen ist sie viel langwieriger, da diese Leiden chronische sind. Bei Gallensteinen (s. u.) ist sie mit heftigen Schmerzen in der Lebergegend verbunden, welche anfallsweise auftreten.

Die Behandlung der katarrhalischen Gelbsucht mit ihren Magen- und Verdauungsstörungen hat besonders die Diät zu berücksichtigen. Dieselbe besteht wie beim akuten Magenkatarrh (s. S. 156) zunächst nur in kaltem, 18gradigem Wasser, dann in Schleimsuppen, verdünnten Breien rc. Das Fett ist streng zu meiden, ebenso gesottene Eier rc., da nicht die genügende Menge Galle zur Verdauung im Darme vorhanden ist. Zu empfehlen sind der Leibumschlag von 22°, 2 Stunden lang, dann dreimal wöchentlich Ganzpackung von 22° und einer Stunde Dauer (s. S. 40), ebenso häufig Bettdampfbad (s. S. 48). Auf diese Maßregeln folgt eine Ganzabwaschung von 22° oder Halbbad von 25°, 10 Minuten lang, mit Begießung der Leber- und Magengegend, wobei eine Kanne genügen dürfte. Darauf nimmt man Ganzmassage und Massage der Leber und des Magens vor (s. S. 61—63). Hierdurch kann sehr oft ein Schleimpfropf aus dem Gallenausführungsgang herausgepreßt und die katarrhalische Gelbsucht manchmal sehr rasch gehoben werden. Kleine Bleibeklystiere von 18° nach dem Stuhl, ebenso Entleerungsklystiere nach Bedarf (s. Stuhlverstopfung S. 92—94) sind nicht zu unterlassen.

Gallensteine

sind hirse-, linsen-, erbsen-, haselnuß-, ja manchmal taubeneigroße Steinbildungen in der Gallenblase. Sie treten sehr häufig auf. Unzählige Menschen haben Gallensteine, ohne daß sie davon etwas wissen. Beschwerden bringen diese erst hervor, wenn sie den Gallenausführungsgang ganz oder teilweise unwegsam machen. Dann treten mehr oder weniger heftige Schmerzen in der Leber- und Magengegend ein. Leider wird diese Erkrankung in den meisten Fällen nicht erkannt, wie ich in langjähriger ärztlicher Praxis zu beobachten genug Gelegenheit gehabt habe. Da bei der Krankheit immer der Magen gereizt und mit beteiligt ist, so verwechselt man sie in sehr vielen Fällen mit Magenleiden und nennt sie Magenkrampf, Magenkatarrh rc.,

ohne zu wissen, daß die Ursache all' dieser Magenbeschwerden nur die Gallensteine sind. Die Krankheitserscheinungen zeichnen sich besonders in Schmerzen, manchmal nur in Druck und Unbehagen auf der rechten Seite des Magens, am Rippenrand und in der Gegend der Gallenblase aus. Diese Schmerzen und Beschwerden sind aber nicht immer auf den Platz beschränkt, auf welchem die Gallenblase liegt, sondern strahlen nicht selten aus, namentlich nach dem Rücken, der rechten Schulter und dem Unterleib. Zuweilen ist bei den Gallensteinen eine leichte Gelbsucht mit den eben beschriebenen Erscheinungen (s. S. 173) vorhanden, als Graufärbung des Stuhlganges, Braunfärbung des Urins, Hautjucken u. a. m. Diese Erscheinungen, welche in ärztlichen Büchern als charakteristisch für Gallensteine angeführt werden, fehlen jedoch sehr häufig, insonderheit dann, wenn der Gallenausführungsgang nicht vollständig verstopft ist. Manchmal ist auch Erbrechen vorhanden. Ich habe wiederholt Kranke behandelt, die wochenlang alles erbrachen und deshalb mit Nährklystieren von Milch mit rohen Eiern (ein halbes Glas Milch mit 3 Eiern), Reis- und Gerstenschleimsuppen, zweimal täglich genährt werden mußten, aber jetzt wieder vollständig gesund sind. Der Verlauf der Gallensteinkolik währt manchmal mehrere Wochen, zuweilen nur einige Tage. Fast stets ist derselbe ungefährlich. Nur selten entstehen aus der Kolik Entzündungen der Gallenblase, der Leber, des Bauchfells und dergleichen; dann sind diese Erkrankungen (s. d.) zu behandeln. Die unangenehmste Erscheinung bei den Gallensteinen sind die manchmal sehr heftigen Schmerzen, die dem Patienten nicht selten den Angstschweiß auf die Stirne treiben und ihn glauben machen, daß diese Krankheit wirklich sehr gefährlich sei. Wir wurden oft während der Nachtzeit zu solchen Kranken gerufen, die sich ganz kalt anfühlten und schier rasend machende Schmerzen hatten. Mit vieler Mühe beruhigten wir die Angehörigen, daß es noch nicht am Sterben sei, sondern daß es bald wieder besser werde. Am nächsten Tage hatte der Patient oft keine Schmerzen mehr und ging wieder seiner Beschäftigung nach. Sobald die Gallensteine aus dem Ausführungsgange getreten sind, bleiben die Schmerzen plötzlich weg. Bisweilen gehen die Gallensteine mit dem Stuhlgang ab und sind in diesem als linsen- oder erbsengroße, harte Gebilde nachzuweisen. Man muß darum jedesmal bei der Gallensteinkolik im Stuhlgang nach ihnen sehen. Sehr oft ist allerdings in demselben nichts zu finden, besonders, wenn die Gallensteine wegen ihrer Größe nicht durch den Ausführungsgang treten können.

Die Behandlung der Gallensteinkoliken besteht zunächst in der Beseitigung der starken Schmerzen, dann in der Herausbeförderung der Gallensteine in den Darmkanal und endlich in Anwendungsformen, um eine Entzündung der Leber oder Gallenblase zu verhüten oder dieselbe zu bekämpfen.

Gegen die Schmerzen wenden wir mit großem Erfolge Dampfkompressen von 50° an, alle 15 Minuten (s. S. 46), ebenso das mit heißem Wasser gefüllte Blechgefäß (s. S. 34), unter dem ein nasses Tuch liegt. Moosdorf & Hochhäusler, Berlin, Kommandantenstraße, fertigen nach meiner Angabe solche Blechgefäße zu Dampfkompressen an, welche zu dem billigen Preise von etwas über 1 Mark bezogen werden können. Diese Dampfkompressen sind nicht nur von ausgezeichneter Wirkung bei Leber- und Magenschmerzen, sondern können auch wegen der von mir angegebenen kleinen Form bei Kopf-, Zahn- und Gelenkschmerzen, Neuralgien, Hüftweh, Rheumatismus, Gicht rc. angewandt werden. Sie sollten darum in keiner Familie fehlen. Außerdem verordnen wir Leibumschläge von 22°, die nach 2 Stunden gewechselt werden, Halb- oder Vollbäder von 30°, 15 Minuten lang, mit Übergießung der Leber mit 25gradigem Wasser, 1 Kanne. Auch die Dampfdouche (s. S. 50 u. 119) auf die schmerzhafte Stelle, ebenso Sitzdampfbäder (s. S. 49), Bettdampfbäder (s. S. 48) mit folgender Ganzwaschung von 22° oder folgendem Halbbad von 25° und Begießung der Leber mit 22gradigem Wasser erweisen sich als empfehlenswert.

Zur Herausbeförderung der Gallensteine ist eine leichte Massage der Leber (s. S. 63) von günstiger Wirkung, ebenso 2—3mal ausgeführte Klystiere von 25°, je ½ l, und jedesmal nach dem Stuhlgang ein Bleibeklystier von 18°, je ½ Weinglas (s. S. 29 u. 30).

Zur Verhütung der Entzündung ist die ableitende Methode — man wolle über die Behandlung der Leberanschwellung (s. S. 171) nachlesen — anzuwenden. Die Behandlung der Leberentzündung ward ebenfalls schon (s. S. 171) angegeben. Die Massage ist wegzulassen. Bei der Diät soll man sich aller fetten Speisen und Saucen enthalten. Zu verordnen sind im Anfang kaltes Wasser eßlöffelweise gegen den Brechreiz (s. S. 24), Kamillenthee gegen die Schmerzen, dann Schleimsuppen; später gehe man zur Diät wie beim chronischen Magenkatarrh (s. S. 159) über.

VIII. Krankheiten der Nieren und Blase.

Blutüberfüllung der Nieren

kommt vor bei Herzklappenfehlern, Herzverfettung, nervösem Herzklopfen, Lungenleiden, infolge reichlicher Aufnahme von Getränken, infolge von Arzneien und Einreibungen (Kanthariden [spanische Fliegen], Kopaïvabalsam, Terpentin u. a. m.), dann bei hohem Fieber rc. Die Krankheitserscheinungen zeigen sich im Eiweißgehalt des Urins, manch-

mal auch in Nierenblutungen. — Die Behandlung besteht in Weglassung der schädlichen Ursachen, Berücksichtigung des zu Grunde liegenden Leidens und im ableitenden Verfahren, welches bei der Behandlung der Leberanschwellung beschrieben worden ist (s. S. 171).

Akute Nierenentzündung

tritt auf nach starken Erkältungen, nach Einnahme von Arzneien, scharfen, harntreibenden und abführenden Mitteln, Einreibungen, Blasenpflastern, Einatmungen von Terpentinöl ꝛc., dann nach vielen Infektionskrankheiten, als Scharlach, Diphtheritis, Masern, Typhus, Rose, Cholera, Pocken ꝛc., ebenso nach Gelenkrheumatismus. Die Krankheitserscheinungen der akuten Nierenentzündung bestehen in Frost mit Fieber, Schmerz im Rücken, Verminderung der Menge des Urins, in welchem sich beim Kochen und Zusatz von Salpetersäure eine mehr oder weniger reichliche Menge von Eiweiß zeigt. Mikroskopisch findet man in ihm veränderte Blutkörperchen und harnsaure Salze. Schließlich entwickelt sich daraus die Wassersucht. Das Gesicht, die Hände, die Beine, der Hodensack ꝛc. schwellen an. In 8—14 Tagen kann die Krankheit vorüber sein; in manchen Fällen kommt es aber manchmal zu Luftröhren-, Lungen-, Brustfell-, Herzbeutel-, Bauchfellentzündung, an denen die Kranken oft zu Grunde gehen. Hie und da tritt auch die Harnstoffvergiftung ein. Die Behandlung ist dieselbe wie bei der chronischen Nierenentzündung.

Chronische Nierenentzündung (Bright'sche Krankheit) entwickelt sich häufig aus der akuten, entsteht jedoch auch langsam aus Erkältung (Einwirkung von Nässe und Kälte ꝛc.), nach dem Mißbrauch von Spirituosen, bei Tuberkulose, Schwangerschaft ꝛc. Die Krankheitserscheinungen bei der chronischen Nierenentzündung unterscheiden sich von denen der akuten dadurch, daß kein Fieber auftritt und fast nie Schmerzen im Rücken vorhanden sind. Die Kranken fühlen sich schwach, magern ab, klagen manchmal über Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden. Der Urin enthält ziemlich viel Eiweiß, das man nach Abkochung des Urins bemerkt; bei mikroskopischer Untersuchung findet man in ihm veränderte Blutkörperchen und cylinderartige Gebilde. Auch ist die

Wassersucht

eine der häufigsten Krankheitserscheinungen der chronischen Nierenentzündung. Sie bildet sich durch die wässerige Beschaffenheit des Blutes, wenn schon längere Zeit größere Eiweißmengen im Urin ausgeschieden worden sind. Häufig kommen zu der Wassersucht die bei der akuten

Nierenentzündung (s. vor. S.) beschriebenen Folgen hinzu, besonders die Magen- und Darmkatarrhe (s. S. 156 u. 164), die sich durch die Blutstauungen entwickeln, ebenso eine Vergrößerung (Hypertrophie) des Herzens (s. S. 152). Der Puls ist voll und gespannt, der Herzstoß verstärkt, die Herzdämpfung beim Beklopfen vergrößert. Manchmal kommt es zu Gehirnschlag (s. S. 113) und zu Sehstörungen durch Zerreißungen von Blutgefäßen durch die Blutstauung. Wird nun die Ausscheidung des Urins geringer, so tritt hin und wieder eine Harnstoffvergiftung (Urämie) ein. Dann hat der Patient Kopfschmerzen, Erbrechen, Schlafsucht, Krämpfe u. a. m. Der Verlauf der chronischen Nierenentzündung ist manchmal ein rascher; manchmal zieht sich diese Krankheit auch Jahre und Jahrzehnte lang hin. Wenn sie nicht schon zu lange besteht, wenn sich also noch keine Schrumpfung der Niere und keine Vergrößerung des Herzens gezeigt hat, ist Aussicht auf Heilung vorhanden.

Bei der Nierenentzündung ist dem Patienten vor allem warme Kleidung, Leibbinde (s. S. 95), naturgemäße Gesundheitswäsche (s. S. 9) und poröse Oberkleidung (s. S. 8) zu empfehlen. Wir verordnen täglich ein Bettdampfbad (s. S. 48) von 1 ½—2 Stunden Dauer und Einlegung von 3—7 feucht umwickelten Wärmflaschen. Bei der akuten Nierenentzündung sind dabei 6fache Aufschläge von 12—15° R. auf die Nierengegend zu machen. In der Zwischenzeit sind ebensolche Aufschläge ohne Wollbedeckung alle 15—20 Minuten, besonders bei Nierenblutungen, von großem Vorteil. Auf das Bettdampfbad folgt eine Ganzabreibung von 24° oder ein Halbbad von 26° mit Ganzmassage von 20 Minuten Dauer. In der übrigen Zeit sind 24gradige Rumpfpackung, je 2 Stunden lang, anzuwenden, wie auch oft gewechselte Wadenpackung, nach Bedarf mit Einlegung von Wärmflaschen. Werden die Füße beim Bettdampfbad nicht warm, so schreitet man statt dessen zu einer Rumpfpackung von 24° und 2 Stunden Dauer; über dieselbe ist eine trockene Ganzpackung, bei welcher die Füße aber frei bleiben, nicht zu unterlassen. Kommt der Körper durch ein Bettdampfbad oder durch die trockene Ganzpackung mit Rumpfpackung noch nicht in Schweiß, so kann man ein Bad von 32° und ½ Stunde Dauer mit folgender Ganzwaschung von 22° und Massage verordnen.

Als **Diät** schreiben wir vor eine reizlose Nahrung, besonders Milchbrei, Albuminbrei, welcher aus einem Eßlöffel Albuminmehl und fünf Eßlöffeln Milch gekocht wird, Eier, Albuminbrot, Albuminzwieback, Albuminbiskuits, Albuminnährkakao ꝛc., überhaupt Speisen, welche das ausgeschiedene Eiweiß ersetzen. Um die Nieren nicht zu sehr zur Thätigkeit zu veranlassen, soll nur wenig Flüssigkeit genossen werden. Darum muß man sich scharfer Speisen enthalten. Gegen den Durst genießt man Obst, saure und süße Milch, Buttermilch, Kefyr, Weintrauben, Apfelsinen- und Citronenlimonade u. dgl. (Man lese nach den Krankenbericht S. 180.)

Nierensteine (Nierensteinkolik).

Wenn in dem Nierenbecken abgelagerte Steinbildungen die Harnleiter verstopfen, so treten heftige Schmerzen in der Nierengegend auf, welche nach den Harnleitern und nach der Harnblase zu ausstrahlen. Sehr häufig sind dabei Stuhlverstopfung, Verdauungsbeschwerden und Appetitlosigkeit vorhanden, so daß man die Krankheit mit einem Magen- und Darmleiden verwechseln kann. Mit dem Urin gehen nicht selten Harngries und Steinchen ab, die länglich geformt und oftmals fast haselnußgroß sind, wie wir dies in drei Fällen gesehen haben. Im Urin ist manchmal Blut vorhanden. Der Verlauf ist in der Regel ein günstiger. Nach Abgang der Steine hören die Schmerzen sofort auf. Dies haben wir immer am schnellsten, spätestens in einigen Tagen, durch Massage erreicht.

Gegen die Schmerzen verordnen wir nächtliche Rumpfpackung von 22°, morgens Ganzwaschung, täglich Dreiviertelpackung von 22°, 1 Stunde lang, mit 8fachen, 15gradigen Kompressen auf die Nierengegend und feucht umwickelten Wärmflaschen an die Füße. Darauf nimmt man Ganzwaschung von 22° vor oder ein Halbbad von 25° mit Begießung der Nieren mit Wasser von 22°, 1 Kanne. Nachmittags ist ein Sitzbad von 24°, 10 Minuten lang, mit ebensolcher Begießung am Platze. Man esse eine reizlose und wegen der Verdauungsstörung eine leichte vegetarische Kost (s. S. 15).

Entzündung der Harnblase oder Blasenkatarrh

entsteht durch Erkältungen, namentlich des Unterleibs, ebenso durch kalte Füße, ferner fortgeleitet durch Harnröhrentripper (s. S. 187), ebenso beim Kindbettfieber, Typhus, Scharlach ꝛc., endlich durch Aufnahme von Körpern in den Organismus, welche stark reizen, als kaltes Bier, Arzneien (Kopaïvabalsam, Kubeben, Terpentinöl und dgl. m.), auch nach dem Katheterisieren. Beim akuten Blasenkatarrh ist unter Umständen Fieber vorhanden. Dieser, wie auch der chronische Katarrh charakterisiert sich durch Beschwerden im Unterleib, die nach der Blase zu ausstrahlen, durch heftigen, schmerzhaften Drang zum Urinieren. Der Urin ist trübe, häufig übelriechend, nicht sauer, sondern meistens alkalisch; er färbt dann bei der Untersuchung rotes Lackmuspapier blau.

Der Kranke soll eine durchaus reizlose Kost genießen, z. B. Milch, Breie, Obst, grüne Gemüse, Schleimsuppen von Albuminmehl, Gerste, Hafergrütze ꝛc., keine gesalzenen und gewürzten Speisen. Wir verordnen stündlich eine Kreuzpackung von 22°, später bloß in der Nacht, morgens eine Ganzwaschung von 22°, täglich ein Bettdampfbad, 1½ Stunde lang, mit folgendem Halbbad von 26°, nachmittags

eine Dampfkompresse mit feuchtem Tuch in Flanell gepackt (s. S. 46) oder das mit heißem Wasser gefüllte Blechgefäß (s. Fig. 10), 1 Stunde lang, mit folgendem Sitzbad von 25° und 10 Minuten Dauer. Bei chronischen Fällen sind auch leichte Massage der Blase (s. S. 62 u. 63) und Dampfdouche (s. S. 50) von Erfolg.

Blasensteine

charakterisieren sich durch Schmerzen in der Blase, die manchmal nach der Harnröhre hin ausstrahlen und beim Liegen nicht so stark sind, wie beim Gehen, Reiten, Fahren rc. Der Harnstrahl wird durch Vorlagerung der Steine öfter unterbrochen. — Die Behandlung ist die nämliche wie bei Blasenentzündung (Blasenkatarrh); wichtig ist das Durchkneten des Leibes im Sitzbad (s. S. 43).

Blasenblutungen

kommen infolge von Blasensteinen und Blasenentzündungen zu stande. Bei ihnen ist das Blut nicht so mit dem Urin gemischt, wie bei der Nierenblutung. Manchmal sind schwarzrote Blutgerinnsel im Harn, während bei Nierenblutung das mit diesem gemischte Blut mehr hellrot und dünnflüssig ist.

Behandlung: Wir raten besonders zu kühlen Kompressen von 12—15° auf die Blase, sowie zu Sitzbädern von 20—22° und 5 Minuten Dauer; ableitendes Verfahren, bestehend in Wadenpackung und Fußbädern, ist auch am Platze.

Blasenschwäche

(Bettpissen) kommt besonders bei Kindern vor.

Behandlung: Abends verabreiche man dem Kranken keine flüssigen Speisen, sondern Butterbrot, Breie, am Tag reizlose Nahrung (s. S. 14). Das Schlafen hat auf der Seite und auf einer Matratze, nicht auf Federkissen zu geschehen. Nachts weckt man die Kinder öfter, spätestens alle 2—3 Stunden. Morgens erfolgt eine Ganzabwaschung von 22°, abends ein Sitzbad von 25°, 10 Minuten lang; auch Elektrizität (Induktionsstrom s. S. 81) wirkt günstig.

Blasenkrampf

kommt durch scharfen Urin nach jungem Bier, Wein, nach Erkältung, bei Blasenentzündung, Steinbildung, Gebärmutter- und Rückenmarkleiden rc. vor. Die Krankheitserscheinungen bestehen in krampfhaften Schmerzen in der Blase, besonders bei der Entleerung des Urins, welcher nur tropfenweise abfließt.

Behandlung: Sitzdampfbäder (s. S. 49), Auflegen von Dampfkompressen oder Leibwärmflaschen auf die Blase (s. S. 34), darnach ein Sitzbad von 24⁰, 10 Minuten lang, außerdem Dreiviertelpackung und Bettdampfbäder (s. S. 48) wirken erfolgreich. Die Nahrung soll eine reizlose, vegetarische sein (s. S. 14).

Blasenlähmung

entsteht nach alten Blasenleiden, ebenso nach Rückenmarkleiden rc. Der Urin geht unwillkürlich ab oder kann gar nicht entleert werden.

Ist das Wasserlassen schwierig, so empfehlen sich täglich ein Bettdampfbad von $1\frac{1}{2}$—2 Stunden Dauer mit Ganzwaschung von 22^0 oder Halbbad von 25^0 mit Begießung von 22^0, nachher Massage, besonders der Blase. Geht der Urin unwillkürlich ab, so sind anzuraten nachts eine Kreuzpackung von 22^0 (s. S. 37), einmal täglich ein Sitzbad von 24^0, 10 Minuten lang, ebenso häufig eine Sitzdouche von 12^0, 1 Minute lang, mit Massage der Blase, Elektrizität, und zwar der Induktionsstrom (s. S. 81). Anfangs nimmt man warme, später kühle (bis zu 22^0) Blasenausspülungen, nachts eine Kreuzpackung von 22^0 vor. Reizlose, vegetarische Nahrung ist unerläßlich (s. S. 14).

* * *

Heilung von Blasen- und Nierenleiden.

An meine leidenden Mitmenschen! Ich litt seit dem Jahre 1870 an Blasen- und Nierenleiden, welche Krankheit ich mir durch einen kalten Trunk und durch einen Unglücksfall, indem mir ein mit Kartoffeln beladener Wagen über den Leib ging und mir drei Rippen gebrochen wurden, zugezogen hatte. Schon nach dem kalten Trunk empfand ich oft Schüttelfrost und heftige Schmerzen im Unterleib, namentlich beim Urinlassen; nach dem Unglücksfall steigerten sich die Schmerzen auf peinlichste Weise. Zwar richtete der herbeigerufene Arzt mir die Rippen wieder ein, verschaffte mir aber trotz halbjähriger Behandlung keine Linderung meines Leidens; ebensowenig gelang dies zwei anderen Ärzten, von denen jeder meiner Krankheit einen anderen Namen gab. So habe ich denn im Verlaufe von achtzehn langen Jahren acht Ärzte gehabt, ohne daß mein Zustand sich wesentlich gebessert hätte; ja im vorigen Jahre verschlimmerte er sich so sehr, daß ich alle Hoffnung auf Genesung verlor und täglich mein Ende erwartete. Alle Ärzte gaben mich auch auf. Da riet mir ein Freund, ich solle mich in die „v. Zimmermann'sche Naturheilanstalt" in Chemnitz bringen lassen; vielleicht sei da noch Hilfe möglich. Ich befolgte diesen Rat, wurde aufgenommen, und schon nach zweitägiger Behandlung ging der Urin wieder ab. Es wurden Dreiviertelpackungen, Halbbäder, Dampfanwendung und Massage verordnet. Nach sechs Wochen, welche Zeit ich in dieser Anstalt verbrachte, war ich von meinem Leiden ziemlich vollständig und durch die Nachkur, welche ich zu Hause fortführte, bin ich gänzlich davon befreit worden und erfreue mich wieder völliger Gesundheit.

Ich halte es nun für meine Pflicht, der leidenden Menschheit die „v. Zimmermann'sche Naturheilanstalt" aufs wärmste und angelegentlichste zu empfehlen, aber auch für die daselbst genossene liebevolle, unermüdliche Behandlung und Pflege meinen tiefgefühltesten und aufrichtigsten Dank öffentlich auszusprechen mit dem Wunsche, daß dort jede Kur mit gleichem Erfolge, wie die meinige, gekrönt werden möchte.

Jahnsdorf i. Erzgeb. Moritz Peuschel, Schneidermeister.

IX. Frauenkrankheiten.*)

Gebärmutterkatarrhe und -geschwüre.

Diese Krankheiten des weiblichen Geschlechtes entstehen namentlich durch Störungen während der Periode, die besonders von Erkältungen herrühren, weiter durch Blutstauungen bei Herz- und Lungenleiden, bei Typhus, bei Gebärmutterverlagerungen und -knickungen (s. S. 183), außerdem durch Reize, welche die Gebärmutter treffen, durch zu häufigen Beischlaf, Onanie, Ansteckung, dann als Begleiterscheinung bestimmter Krankheiten, als Blutarmut, Nervenschwäche, Skrophulose (s. d.) u. a. m. Die Krankheitserscheinungen bestehen der Hauptsache nach in Druck und Schwere im Unterleib, Schmerz im Becken und Kreuz, Harndrang (s. S. 178) und unregelmäßiger, zu starker oder zu schwacher Periode. Es bildet sich ein Ausfluß aus der Scheide, der

weiße Fluß,

der anfangs fast durchsichtig, später eitrig ist. Durch diesen Ausfluß wird die Empfänglichkeit der Frauen oft verhindert; sie leiden an Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden, magern oft ab und bekommen ein schlechtes Aussehen. Die Reizung der Gebärmutternerven, welche in engster Verbindung mit dem ganzen Nervensystem stehen, bringt gar zu oft eine hochgradige Nervosität, sogar Hysterie (s. S. 123) mit sich, welche erst durch sachgemäße Behandlung des Gebärmutterleidens zur Heilung gelangen. Der Verlauf des Gebärmutterkatarrhs ist ein langwieriger. Er führt oft zu Geschwüren, Entzündungen, Verlagerungen und Knickungen der Gebärmutter.

Bei der Behandlung der Gebärmutterkatarrhe und -geschwüre ist vor Allem auf deren Ursache Rücksicht zu nehmen. Während der Periode ist die strengste Ruhe zu beobachten, sind Erkältungen abzuhalten, vorhandene Leiden, als Herz-, Lungen-, sonstige Gebärmutterleiden, Blutarmut, Skrophulose (s. S. 191 u. 192) u. dgl. zu behandeln; alle Reize, welche die Gebärmutter treffen, wie Sondierungen und Ätzungen, Beischlaf (Koitus) müssen vermieden werden. Die Nahrung soll reizlos, aber möglichst kräftig sein. Es sind zu empfehlen saure, süße und Buttermilch, Kefyr, Breie, Albuminbrot, Albuminzwieback, Albuminkraftsuppen, Albuminkakao, einmal täglich Fleisch, viel Obst rc. Ferner sind Genuß frischer Luft, Schlafen beim offenen Fenster, Atemgymnastik (s. S. 3 u. 6), Frei- und Stabübungen, sowie leichtes Turnen mit dem „Largiader" unumgänglich notwendig. — Gegen den weißen Fluß und die etwa

*) Man lese hierüber außerdem:
Klara Muche, Unwohlsein der Frauen.
Klara Muche, Physische Pflichten des Ehelebens.
Klara Muche, Einfluß der Mutter auf ihr Kind vor der Geburt.

vorhandenen Gebärmuttergeschwüre verordnen wir täglich dreimal Waschung und Ausspülung der Geschlechtsteile mit 25gradigem Wasser, dem man auf $1/2$ l etwas Citronensaft oder fünf Eßlöffel Essig, am besten Holzäpfelessig (wenn Holzessig, so nur einen Eßlöffel), zugesetzt hat; nachmittags soll die Kranke ein Sitzbad von 24°, 10 Minuten lang, abends eine Kreuzpackung von 22°, eine Wadenpackung von 20°, morgens eine Ganzwaschung von 22°, vormittags eine Dreiviertelpackung, eine Stunde lang, mit feucht umwickelten Wärmflaschen an die Füße, oder ein Sonnenbad, darauf ein Halbbad von 25°, 10 Minuten lang, und eine Ganzmassage, 20 Minuten lang, ausführen lassen. Täglich ist für guten Stuhlgang durch Reinigungsklystiere von 25°, je $1/2$ l, zu sorgen. Greifen alle diese Anwendungen zu sehr an, so läßt man es bei einigen derselben bewenden. Man hüte sich vor allem, zuviel zu thun, da der Körper sonst geschwächt und das Nervensystem überreizt wird.

Gebärmutterentzündung

kommt nach deren Knickung und Verlagerung, nach Mutterringen und sonstigen Reizen in der Gebärmutter, nach häufigem Beischlaf, am meisten aber nach Geburten und Frühgeburten vor. Die Krankheitserscheinungen machen sich besonders durch heftige Schmerzen im Kreuz, öfters bei der Untersuchung, hie und da auch beim Wasserlassen und nicht selten nach Geburten durch Fieber bemerklich. Die Gebärmutter ist vergrößert und bei der Untersuchung empfindlich, die Periode unregelmäßig, also zu stark oder zu schwach, zu häufig oder zu selten.

Behandlung: Die Kranke enthalte sich des Beischlafs, gebrauche Sitzbäder von 24° (s. S. 49), 10 Minuten lang, alle 2 Stunden oder abends Wadenpackung von 20°, Kreuzpackung von 22°, morgens Ganzwaschung von 22°, Ausspülung der Scheide dreimal täglich mit $1/2$ l 24gradigen Wassers (s. S. 28 u. 29). Die Patientin sorge für offenen Leib durch 25gradige Klystiere, gebe sich nach dem Stuhlgang Bleibeklystiere von 18°, je $1/2$ Glas, nehme einmal täglich eine Dreiviertelpackung von 22°, eine Stunde lang, mit folgendem Halbbad von 25°, begieße sich dabei fortgesetzt den Unterleib mit Wasser von 22° und lasse sich den ganzen Körper massieren, bei chronischen Fällen aber die Gebärmutter durch den Arzt (s. S. 66).

Entzündung der Umgebung der Gebärmutter

kommt besonders nach schweren Geburten (Zangengeburten rc.), aber auch nach der Entzündung der Gebärmutter (s. o.) vor. Die Krankheitserscheinungen bestehen in Frostanfall mit Fieber, später starken Schmerzen, besonders auch bei Druck in der Umgebung der Gebärmutter auf einer oder beiden Seiten. Die Entzündung kann auf den ganzen Leib fortschreiten und zu einer Bauchfellentzündung (s. S. 169) führen.

Die Behandlung ist ähnlich wie bei der Bauchfellentzündung. Im Anfange macht man Kompressen von 15° alle 10 Minuten auf den Leib, 20gradige Wadenpackung, je 2—3 Stunden, wenn nötig, mit feucht umwickelten Wärmflaschen. Später erfolgt eine Kreuzpackung von 22° und 2 Stunden Dauer oder die Nacht über, morgens eine Ganzwaschung von 22°, täglich eine Dreiviertelpackung von 22°, eine Stunde lang mit Halbbad von 25°, 10 Minuten lang, täglich ein- oder zweimal ein Sitzbad von 25°, 10 Minuten lang.

Lageveränderungen der Gebärmutter

sind die Folge einer Erschlaffung der Muskulatur der Umgebung derselben. Diese Erschlaffung beruht in einem Schwächezustand und ist bei unzähligen Frauen und Mädchen vorhanden, kommt aber auch sehr häufig nach Geburten vor, besonders wenn dieselben rasch auf einander folgen. Gerade nach den Geburten sind die Rückwärtsverlagerungen auffallend häufig. Durch Einriß der Verbindung des Afters mit der Scheide (des Damms oder Mittelfleisches) bei der Geburt bilden sich auch leicht die Gebärmuttersenkungen aus. Die Folge der Lageveränderungen der Gebärmutter sind Stauungserscheinungen, welche jene Gebärmutterkatarrhe, -entzündungen und -geschwüre, den weißen Fluß (s. S. 181 u. 182), die Rücken- und Unterleibsschmerzen mit sich bringen. Am größten sind aber die Beschwerden, welche durch den mangelhaften Abfluß des Blutes bei der Periode durch die Gebärmutterverlagerungen entstehen, diese rasenden, wehenartigen Schmerzen, welche nach dem Kreuz hin ausstrahlen, so viele Mädchen und Frauen ungemein belästigen und den zehnten Teil ihres Lebens für die menschliche Gesellschaft unfähig machen, da die Kranken während dieser Zeit der absoluten Ruhe bedürfen. Die weiteren Beschwerden bei den Verlagerungen der Gebärmutter bestehen besonders in der Rückwärtslagerung und Senkung, in starken Blutungen während der Periode und in einem Gefühle von Schwere im Unterleib, als wenn alles unten ausbrechen wollte. Die Vorwärtsverlagerung bringt infolge des Druckes auf die Blase Blasenkrankheiten, Schmerzen und Harndrang hervor. Da die Nerven der Gebärmutter mit dem ganzen Nervensystem innig zusammenhängen, so sind alle diese Beschwerden häufig die Ursachen von hochgradiger Nervosität und Hysterie (s. S. 121—124).

Die naturgemäße Behandlung der Verlagerung der Gebärmutter, welche durch eine Schwäche derselben und durch Erschlaffung der umgebenden Gewebe zu stande kommt, besteht in der Beseitigung der Ursache dieser Schwäche und Erschlaffung. Es soll nicht durch Einlegung eines Ringes die Krankheitserscheinung bloß momentan

korrigiert, sondern das ursächliche Leiden selbst geheilt werden. Dazu suchen wir die Kräftigung des Unterleibs durch Gymnastik (Rumpfbeugen vor- und seitwärts, -drehen, -aufrichten und dgl. m. bei liegendem Körper (s. S. 73), leichtes Turnen mit dem „Largiadèr" (s. S. 70), durch die äußere und innere, vom Arzt auszuführende Gebärmuttermassage (s. S. 66), durch kühle Bleibeklystiere von 18°, je 1/2 Glas, durch nächtliche Kreuzpackungen von 22°, durch Ganzabwaschungen mit 22gradigem Wasser am Morgen u. a. m. zu erreichen. Täglich sind ein Sitzbad von 24° und 10 Minuten Dauer mit Begießung des Unterleibs mit einer Kanne Wasser von 20°, ein Sitzdampfbad mit folgender Sitzdouche, auch hie und da eine Dreiviertelpackung von 22° oder ein Sonnenbad mit folgendem Halbbad von 25° und Begießung des Unterleibs mit 22—20gradigem Wasser ebenfalls sehr zu empfehlen. Das Tragen eines gewöhnlichen Schnürleibes ist zu verbieten, höchstens ein Korsett, wie es Klara Muche konstruiert (s. Fig. 86), zu gestatten.

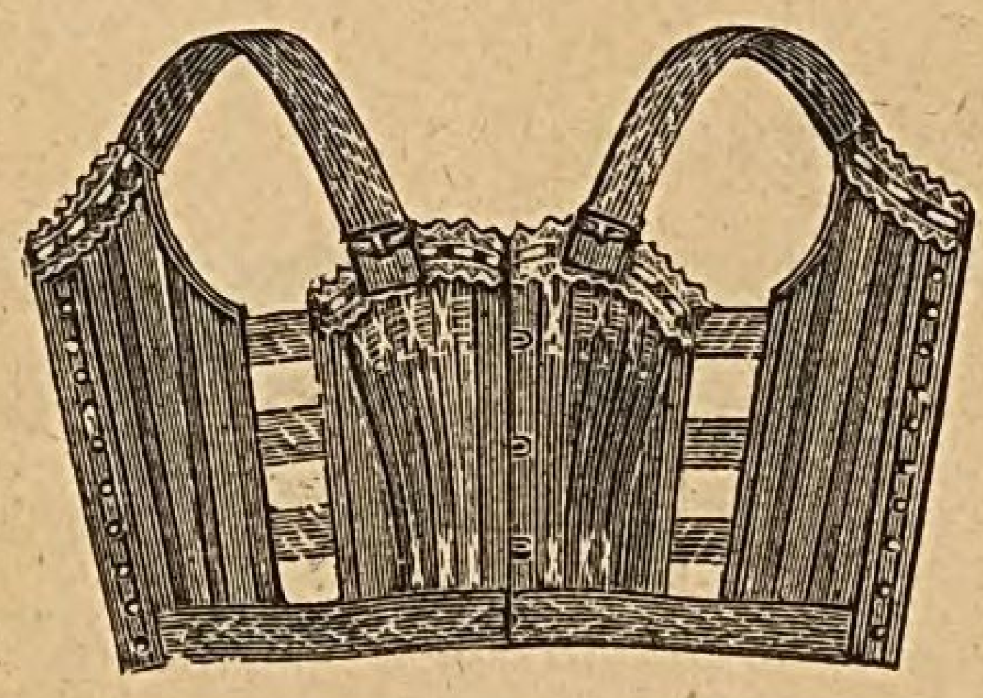


Fig. 86. Muchekorsett.

Bei dem

Eintritt und Rückgang der Periode,

letzterer zwischen dem 40. und 50. Lebensjahre, treten oft große Schmerzen ein. Die Menstruation ist dann häufig sehr unregelmäßig und manchmal sehr stark. Bettruhe und die Anwendungen, welche wir bei starken Gebärmutterblutungen (s. S. 185) erwähnen, sind auch hier ganz besonders zu empfehlen.

Störungen bei der Periode (Menstruationsstörungen).

Ausbleiben der Periode, zu schwache Blutungen können bei sämtlichen Erkrankungen zu stande kommen, namentlich wenn eine große Schwäche der Patientin vorhanden ist; sie sind häufig bei Bleichsucht und Skrophulose, bei Blutungen aus der Nase, der Lunge und dem Magen (vikarierende Menstruation), sowie nach Erkältungen, gehabtem Schreck und überstandener Angst.

Bei der Behandlung sind die Ursachen der wahrgenommenen Krankheiten zu beseitigen. Wir halten für rätlich Sitzdampfbäder mit folgenden Sitzbädern von 25°, 10 Minuten lang, oder Sitzdouchen von 20° und einer Minute Dauer, außerdem Beindampfbäder, 20 Minuten lang (s. S. 47) mit folgenden Ganzwaschungen von 22° oder Halbbädern von 25° mit Begießung des Rückens und Leibes mit je einer Kanne 22gradigen Wassers, ebenso kühle Fuß- oder Unterschenkelbäder von 15°, 5 Minuten lang, nächtliche Kreuzpackungen

von 22° mit Wadenpackungen von 20° und morgens Ganzwaschungen von 22°. Bei Frauen ist auch Massage der Gebärmutter durch den Arzt zu empfehlen.

Zu starke Blutungen bei der Periode

treten auf bei Blutstauungen infolge von Herz-, Lungen- und Leberleiden, bei den oben beschriebenen Gebärmutterleiden, Gebärmutterkatarrh, -entzündung und -verlagerung, besonders Rückwärtsverlagerung (s. S. 183), auch nach Gebärmuttergeschwülsten (s. nächste S.), nach körperlichen Überanstrengungen, nach heftigen Gemütsbewegungen und sogar häufig bei Blutarmut und nervöser Schwäche.

Hier hat die Naturheilmethode durch ihr ableitendes Verfahren glänzende Resultate zu verzeichnen. Während von den Ärzten gewöhnlich vor der Periode Einschnitte in die Gebärmutter gemacht werden, um sie von Blut etwas zu befreien — was doch nur reizt und den Zustand noch verschlimmert — sind wir in der Lage, den Blutandrang zu dem Organ durch Ableitung zu beseitigen, indem wir verordnen Beindampfbäder mit folgender Ganzwaschung von 22° und 20 Minuten Dauer oder folgendem Halbbad von 25° und 10 Minuten Dauer und Ganzmassage, 20 Minuten lang, abends Beinpackungen von 20°, morgens Ganzwaschung von 22°, täglich Fußbäder oder Unterschenkelbäder von 15°, 5 Minuten lang, Barfußgehen u. dgl. m. Die Kranke genießt reizlose, vegetarische Nahrung, keinen Kaffee, kein Bier, keinen Wein ꝛc. Offenhaltung des Leibes durch Entleerungsklystiere von 25° je ½ l, nach dem Stuhlgang ein Bleibeklystier, je 18°, ½ Glas, sind unumgänglich notwendig.

Schmerzen bei der Periode

sind begleitet von Schmerzen im Unterleib, im Kreuz, manchmal auch von Magenkrämpfen, Herzklopfen, Erbrechen, Atemnot, Kopfschmerzen, Schwindel ꝛc. Diese Erscheinungen entstehen durch den Blutandrang nach der Gebärmutter, besonders bei hochgradiger Nervosität, Hysterie ꝛc. Am häufigsten kommen diese Beschwerden vor bei den oben beschriebenen Verlagerungen der Gebärmutter. Der Ausgang der letzteren wird durch die Knickungen und andere örtliche Verbildungen manchmal verengt oder verschlossen. Da somit das Blut bei der Periode nicht gut ausfließen kann, so entwickeln sich jene Zusammenziehungen (Kontraktionen) der Gebärmutter mit den rasenden, wehenartigen, nach dem Kreuz ausstrahlenden Schmerzen. Auch bei den oben beschriebenen Katarrhen und Entzündungen der Gebärmutter (s. S. 181 u. 182) kommen durch Blutstauung solche Schmerzen bei der Periode vor.

Bei diesen Schmerzen ist naturgemäß das ursächliche Leiden durch einen tüchtigen Arzt in Behandlung zu nehmen. Vor oder gleich beim Beginn der Schmerzen sind eine einstündliche Dreiviertelpackung von 22° (s. S. 39) oder ein Kastendampfbad von 20 Minuten Dauer (s. S. 49) mit darauf folgender Ganzwaschung von 22° oder folgendem Halbbad von 25° erforderlich. In der Zwischenzeit sind 50gradige Dampfkompressen ¼stündlich (s. S. 46), auch das mit heißem Wasser gefüllte Blechgefäß (s. S. 34) mit darunter liegendem nassen Handtuch, außerdem 24gradiger Leibumschlag mit 20gradiger Wadenpackung von 2—3 Stunden Dauer zu empfehlen. Warme Sitzbäder von 30° leisten ebenfalls große Dienste. Frauen sollen durch einen Arzt Massage der Gebärmutter erhalten. Hemmen örtliche Verbildungen den Durchbruch der Regel, so muß der Arzt einschreiten.

* * *

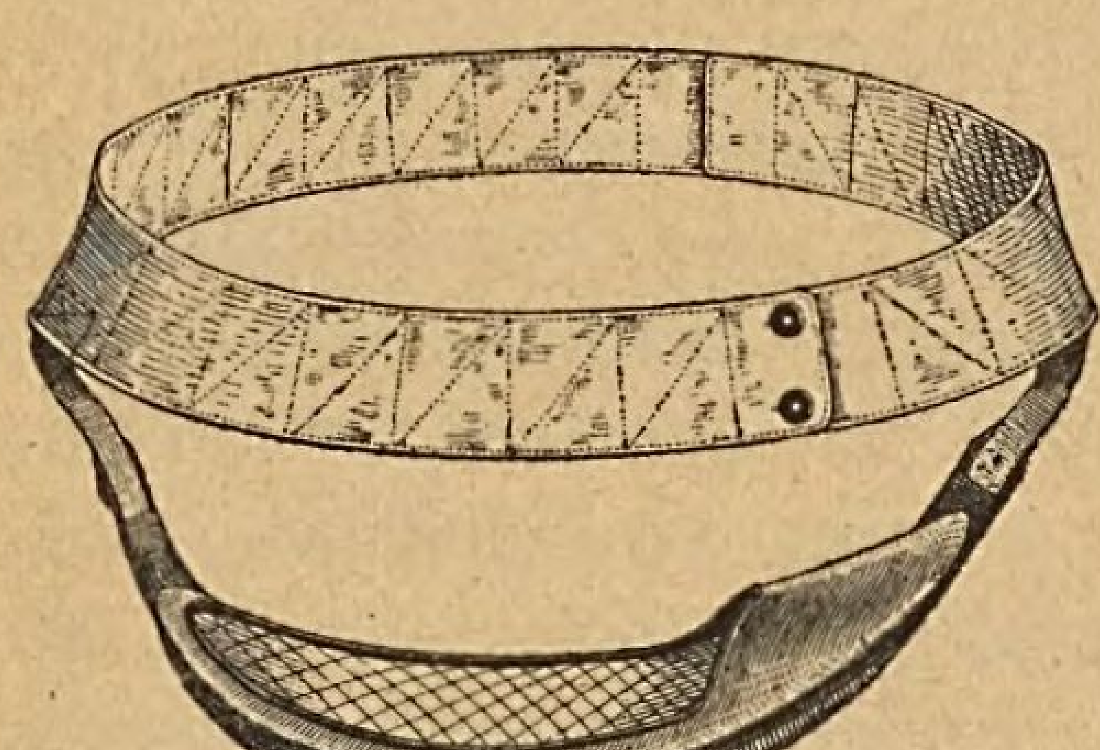


Fig. 87. Monatsbinde.

Sowohl während der Periode, als auch namentlich bei schweren, mit starkem Ausfluß verbundenen Erkrankungen, welche eines fortgesetzten Schutzes gegen die nach allen Seiten hin schädlichen Ausscheidungen nicht entbehren können, sei allen Frauen und Jungfrauen das Tragen eines Menstruationsverbandes warm empfohlen. Unter den vielfachen Erzeugnissen dieses Artikels sei besonders der unter dem Namen „Therese Peters Frauenbinde" (s. Fig. 87) von München aus in den Handel gebrachte Monatsverband mit Mooskissen erwähnt, welcher preiswert ist und sich als praktisch und dauerhaft bewährt hat.

Geschwülste an der Gebärmutter.

Die Fasergeschwulst und der Krebs kommen am häufigsten vor. Beide sind mit starken Blutungen während und außerhalb der Periode verbunden. Der Krebs zeigt einen fleischwasserähnlichen Ausfluß und ist von heftigen Schmerzen begleitet.

Die Behandlung der Blutungen ist ähnlich wie bei der zu heftigen Gebärmutterblutung (s. vor. S.), die der Schmerzen wie bei den Gebärmutterschmerzen während der Periode (s. ebenda).

Erkrankungen der Eierstöcke

charakterisieren sich durch Entzündung und Geschwulstbildung. Die Entzündung entsteht durch Erkältungen, Aufregungen, zu häufigen oder ungestümen Beischlaf. Sie sind an den Schmerzen auf der einen Seite der Gebärmutter kenntlich, welche durch kombinierte Untersuchung

durch die Scheide und innere und äußere Untersuchung durch die Bauchdecken festgestellt werden können.

Kurvorschrift: Zuerst kühle (15gradige) Umschläge alle 15 Minuten, dann Leibumschlag von 22° und 2 Stunden Dauer, Wadenpackung von 20,° 3—4 Stunden lang, 1—2mal täglich ein Sitzbad von 25° und 10 Minuten Dauer, Bleibeklystiere von 20° nach dem Stuhlgang sind anzuraten. Sorge für offenen Leib ist anzustreben.

Die Geschwulstbildungen an den Eierstöcken sind meistens Cysten und erreichen bisweilen eine bedeutende Größe. Sie werden in derselben Weise behandelt; doch macht sich manchmal die Operation notwendig.

Kindbettfieber.

Die Behandlung desselben (des Puerperalfiebers) wolle man unter den fieberhaften Krankheiten (s. S. 112) nachlesen; manchmal ist dasselbe mit einer heftigen Gebärmutterentzündung (s. S. 182) mit oder ohne Bauchfellentzündung (s. S. 169) verbunden.

X. Geschlechtskrankheiten.

Harnröhrentripper (Tripper)

ist eine eitrige und ansteckende Entzündung der Harnröhrenschleimhaut, welche sich gewöhnlich 2—6 Tage nach dem Beischlaf entwickelt. Anfänglich ist der Ausfluß mehr glasig, mit Prickeln und Brennen in der Harnröhre, sowie stetem Drang zum Urinieren verbunden; später treten häufig Schmerzen in der Harnröhre und stärkeres Drängen beim Urinlassen ein. Nach 8—14 Tagen wird der Ausfluß spärlicher, nach einigen Wochen wieder glasiger, dabei aber durchsichtiger als im Anfang. Er giebt in der Wäsche keine grünen oder gelben Flecke mehr, sondern graue. Nach Wochen und Monaten, bei Erkältung, geschlechtlichen Exzessen, bei reichlichem Genuß von Bier und Wein kann dieser glasige Ausfluß besonders morgens tropfenweise wieder kommen. Wenn der Tripper nicht geheilt wird, treten verschiedene Folgezustände ein, zunächst Hodenentzündung, dann Leistendrüsenanschwellung (Bubonen), auch Blasen- und Nierenentzündung und Harnröhrenverengung (Striktur).

Behandlung: Der Kranke genieße reizlose, streng vegetarische Kost, keinen Kaffee, keinen Wein, kein Bier, sondern viel Milch (saure, süße und Buttermilch), Kefyr, viel Obst, Gemüse, Breie &c. Zweimal täglich giebt man ihm ein Sitzbad von 25°, 10 Minuten lang, nachts eine Kreuzpackung von 22°, morgens eine Ganzwaschung; dreimal wöchentlich ist ein Kastendampfbad, 20 Minuten lang, ein Bettdampfbad,

$1\frac{1}{2}$ Stunde lang, oder ein Sonnenbad (s. S. 2), oder ebenso oft eine Dreiviertelpackung von 22°, 1 Stunde lang, ratsam. Nach all' diesen Anwendungen erfolgen eine Ganzwaschung von 22° oder ein Halbbad von 25°, 10 Minuten lang, mit Übergießung von 22°, 1 Kanne. Der Kranke darf sich nicht zu viel Bewegung machen. Bei Hodenentzündung und Drüsenanschwellung sind Bettruhe und Kompressen von 15°, alle 15 Minuten, auf die Hoden- und Drüsenanschwellung erforderlich. Treten dabei heftige Schmerzen auf, so wirken Kreuzpackung von 22°, nach je 2 Stunden gewechselt, oder Dampfkompressen (s. S. 46) günstig. — Der Patient benutze einen Tragbeutel (Suspensorium), um den Hodensack in die Höhe zu binden. Wer keinen solchen zur Hand hat, lege ein Tuch zusammen und auf die Mitte desselben den Hodensack und ziehe ihn mit den beiden Enden des Tuches in die Höhe. Letztere befestige man an ein zweites Tuch, das man um den Leib gebunden hat. Auf diese Weise ruht dann der Hodensack auf dem ersten Tuche.

Eicheltripper,

der sich durch Schmerz und Rötung der Eichel und der Vorhaut charakterisiert, kann durch Ansteckung oder durch Reizung entstehen; er ist ziemlich unschuldiger Natur und wird durch öftere Umschläge mit lauem Wasser und bei vegetarischer Diät bald verschwinden.

Schanker.

Es giebt einen weichen und einen harten Schanker. Der weiche Schanker ist der weniger gefährliche, da er durchgängig keine syphilitischen Erkrankungen des übrigen Körpers zur Folge hat; er entwickelt sich schon 2—3 Tage nach der Ansteckung, bei Männern gewöhnlich an dem Übergang der Eichel in die Vorhaut oder an letzterer selbst, bei Frauen an der inneren Seite der Schamlippen, als ein mit rotem Rande umgebenes Knötchen, welches sich in kurzer Zeit in eine Pustel und dann in ein kreisrundes Geschwür mit scharfen Rändern und speckigem Grund verwandelt. Der harte Schanker, der auch wegen der folgenden, oft sehr schlimmen, syphilitischen Erkrankung auch primäres syphilitisches Geschwür genannt wird, entwickelt sich an denselben Stellen, wie der weiche, aber zum Unterschiede von diesem (statt nach einigen Tagen) erst nach 3—4 Wochen nach dem ansteckenden Beischlaf. Ein weiterer Unterschied zwischen weichem und hartem Schanker besteht darin, daß bei letzterem harte Ränder vorhanden sind. Es bildet sich zuerst eine harte Stelle, aus ihr ein Geschwür mit harter Umgebung, welche sich eigenartig um das Geschwür herumzieht. Sowohl beim harten, als auch beim weichen Schanker können Drüsenanschwellungen (Bubonen) in der Leistengegend zu stande kommen.

Die örtliche Behandlung bei beiden Arten des Schankers ist dieselbe; nur findet bei dem harten Schanker noch dieselbe allgemeine Behandlung statt, wie bei der Syphilis (s. S. 189), nämlich dreimal wöchentlich ein Kastendampfbad (s. S. 50) und nachts eine Kreuzpackung von 22°. Bäder des Geschlechtsteils von 22° und 10 Minuten Dauer, dreimal täglich, dazwischen 22gradige Einpackung des Gliedes, die nach je 1—2 Stunden zu wechseln ist, 1—2mal täglich ein Sitzbad von 25°, 10 Minuten Dauer, Dreiviertelpackung von 22°, eine Stunde lang, oder ein Bettdampfbad von 1½ Stunde Dauer bringen den Schanker rasch zur Heilung. Dabei ist reizlose, vegetarische Diät unter Ausschluß von Bier, Wein, Kaffee und absolute Ruhe unbedingt nötig, damit nicht durch das viele Gehen Leistendrüsenanschwellungen (Bubonen) entstehen.

Syphilis

ist eine Vergiftung des Blutes, welche an den verschiedensten Teilen des Körpers zum Ausbruch gelangt. Nach der Entstehung des harten Schankers, des primären syphilitischen Geschwürs, bildet sich gewöhnlich nach ca. sechs Wochen eine Anschwellung der Lymphdrüsen der Leistengegend und eine solche der Lymphdrüsen in den verschiedenen Teilen des Körpers. Weiter entwickeln sich Ausschläge auf der Haut des ganzen Körpers, welche in schinken- oder kupferroten Flecken bestehen. Diese Flecke sind anfangs hellrot, färben sich aber allmählich intensiver, werden hierauf schmutzig braunrot und blassen in graubrauner Farbe ab. Weiter treten die syphilitischen Erkrankungen als Papeln (Hervorwachsungen) auf; es bilden sich breite warzenartige Gebilde (Kondylome) an feuchten Hautstellen, an der Gesäßfalte, an der Leistengegend, an den großen Schamlippen, überhaupt überall, wo sich zwei Hautflächen berühren. Jetzt kommen allmählich die syphilitischen Erkrankungen der Schleimhäute, besonders der Mund- und Rachenhöhle, der Nase und des Kehlkopfs zur Beobachtung. Entzündung und Rötung der Schleimhäute, des Rachens und der Mundhöhle, Erhabenheiten und Geschwürbildungen mit oder ohne weißen Belag an den Lippen, der Zunge, den Gaumenbogen, den Mandeln, der Nase, am Mastdarm ꝛc. treten in zahlreichen Fällen auf. Weiter entstehen dann syphilitische Erkrankungen der Augen, besonders der Regenbogenhaut, die sich durch große Schmerzen und Luftscheu charakterisieren. Syphilitische Erkrankung der Knochen, wie ich zahlreiche gesehen habe, kommen vor allem am Kopf, am Brustbein, am Unterschenkel, besonders am Schienbein, in der Nase, am harten Gaumen vor. Es entwickeln sich dabei Verdickungen der Knochen, welche mit

starken Schmerzen verbunden sein können. Geschieht dabei nichts zur Heilung, so vereitern die erkrankten Stellen, und es stoßen sich Knochenstücke ab. Die Nase sinkt ein, der Gaumen wird durchlöchert ꝛc. Weiter kommen noch syphilitische Veränderungen in den Gelenken, in der Leber (s. S. 172), im Gehirn und Rückenmark, in den Hoden, in den Muskeln ꝛc. vor, welche bedeutende Beschwerden verursachen können.

Bei der Behandlung der Syphilis ist es die Hauptsache, viel Ausscheidung aus dem Körper hervorzubringen und den Organismus durch eine Umwandlung des Stoffwechsels vollständig umzustimmen. Dies letztere erreicht man durch die Schroth'sche Kur (s. S. 20), welche so schöne Erfolge bei der Syphilis aufzuweisen hat. Die Ausscheidungen werden bewirkt durch tägliche 20 Minuten lange Kastendampfbäder mit darauffolgender einstündiger Ganzpackung von 22° und einem Halbbad von 25° und 10 Minuten Dauer, ebenso durch Sonnenbäder (s. S. 2), Bettdampfbäder (s. S. 48), Sitzbäder von 25°, 15 Minuten lang, Dampfsitzbäder (s. S. 50), nächtliche Rumpfpackung von 22°, Beinpackungen von 20° und morgentliche Ganzwaschungen von 22°.

Die syphilitischen Geschwüre im Mund, an der Zunge, den Lippen und den verschiedenen anderen Teilen des Körpers werden durch lokale Bäder von 25—22°, Umschläge von 15°, alle 15 Minuten, Packungen von 22°, Gurgelungen (s. S. 24), Ausspülungen von 20°, auch mit Zusatz von Citronenwasser ꝛc. behandelt.

Krankhafte Samenergießungen

(Pollutionen) kommen meistens bei unverheirateten Männern von 17 bis 28 Jahren vor. Häufig wurde von denselben Onanie getrieben (s. S. 98), die durch Lektüre aufregender Bücher (Romane), Betrachtung unzüchtiger Bilder, Besuch zweifelhafter Ballette und Kunstreitergesellschaften hervorgebracht wird; manchmal sind es vorhandene Nervosität oder ein vorhandenes Leiden der Harnröhre (Tripper), der Eichel (Schanker), des Rückenmarks, der Blase, des Mastdarms u. dgl., welche dazu disponieren. Die Pollutionen treten meistens in der Nacht bei Träumen auf, aber auch am Tage, beim Betrachten einer Dame, auch während des Fahrens, Reitens, beim Stuhlgang, Urinlassen ꝛc. Manchmal kommt bei den betr. Samenergießungen nicht einmal eine Steifheit des Gliedes zu stande. Die Patienten werden bei diesem Leiden, welches in vielen Büchern mit zu schwarzen Farben geschildert ist, oft zu Hypochondern (s. S. 124). — Die Samenergüsse verlieren sich im höheren Alter oder bei der Verheiratung von selbst. Sie haben nicht die schädlichen Folgen, die allgemein angenommen werden.

Behandlung: Wir raten zu reizloser, vegetarischer Nahrung. Der mit dem Leiden Behaftete soll abends nur ein Stück Butterbrot oder etwas Brei zu sich nehmen, aber keine Flüssigkeit; er soll vor dem Zu-Bette-gehen die Blase entleeren, auf einer Matratze, nicht Federbett, beim offenen Fenster schlafen, auf der Seite, nicht auf dem Rücken liegen, sich viel körperliche Bewegung machen, Holz sägen, schwimmen, Schlittschuh laufen, Gymnastik, Frei- und Stabübungen treiben, sowie auch viel mit dem „Largiadèr“ turnen (s. S. 73). Weiter sind zweimal täglich Ganzwaschungen von 20—22°, Waschungen des Rückens von 18°, täglich ein 10 Minuten langes Sitzbad von 24°, dreimal wöchentlich eine einstündige Dreiviertelpackung von 22° mit Halbbad von 25° und 10 Minuten Dauer, wie auch täglich nach dem Stuhlgang kühles Bleibeklystier von 18°, ein halbes Weinglas, von nöten. Das beste Mittel gegen die krankhaften Samenergießungen ist die Ehe.

Impotenz

(Manneschwäche), d. h. das Unvermögen, den Beischlaf wegen stetiger Erschlaffung des Gliedes auszuüben, wird in derselben Weise, wie die Pollutionen behandelt. Sie kommt häufig nach Onanie (s. S. 98), nach krankhafter Samenentleerung (s. vor. S.), aber auch nach Rückenmarkskrankheiten (s. S. 117 u. 118) vor. Liegt kein solches Leiden zu Grunde, so wird die Impotenz in der Ehe nach und nach verschwinden.

XI. Konstitutionelle Erkrankungen.

Blutarmut und Bleichsucht*)

sind zwei Erkrankungen, welche durch Verlangsamung des Stoffwechsels entstehen; sie kommen namentlich bei Personen weiblichen Geschlechts vor.

Die Blutarmut (Anämie) besteht in einer Verminderung des Blutes und bildet sich darum nach starken Blutverlusten, nämlich nach Verletzungen, Entbindungen, Nasen-, Lungen- und Magenblutungen, dann nach langen Krankheiten, vor allem solchen, welche auf Störungen in der Ernährung beruhen, wie Magen- und Darmkrankheiten, Lungen- und Leberleiden u. a. m.

Die Bleichsucht (Chlorose) hat ihre Ursache nicht in einer Verringerung der Blutmenge, sondern der roten Blutkörperchen. Daher kommt das auffallende bleiche Aussehen. Sie ist gewöhnlich mit einem Aussetzen der Periode verbunden und tritt zwischen dem 14. und 24. Jahre auf.

Die Erscheinungen der Blutarmut und der Bleichsucht sind ziemlich dieselben. Sie kennzeichnen sich besonders durch eine bleiche

*) S. Anm. S. 181.

Farbe der äußeren Haut und der Schleimhäute; die erstere ist besonders an den Ohren, die letztere am Zahnfleische und an der Bindehaut der Augen wahrnehmbar. Die Blutarmen und Bleichsüchtigen klagen über Müdigkeit in den Beinen, über Herzklopfen, Atemnot, manchmal über Magenschmerzen und Verdauungsbeschwerden, hie und da sogar über Erbrechen. Die Stimmung der Kranken ist manchmal sehr gereizt. Die Periode setzt, wie schon gesagt wurde, bei der Bleichsucht manchmal ganz aus oder ist sehr schwach; bei der Blutarmut ist sie dagegen oft sehr stark, aber unregelmäßig. In zahlreichen Fällen sind mit den genannten Leiden Gebärmutterkatarrh und =entzündung (s. S. 181 u. 182) verbunden.

Behandlung: Bei hochgradiger Blutarmut und Bleichsucht ist die Mastkur angezeigt (s. S. 21), bei leichteren Fällen täglich leichtes Fleisch, Breie, Puddings, Flammeris, süße und saure Milch, Buttermilch, Eier, Albuminbrot, Albuminkraftsuppe, Albuminzwieback und =biskuits, Albuminnährkakao u. dgl. Bei der weiteren Behandlung muß man sich davor hüten, zuviel zu thun. Zu kühle Wasseranwendungen, zu langes Dampfen sind schädlich. Wir empfehlen, um den Stoffwechsel anzuregen, morgens Ganzwaschung von 24° im Bette, ohne Abtrocknen, weiter höchstens nur eine Anwendung, entweder Kastendampfbad, 10 Minuten lang, dreimal wöchentlich, oder Ganzpackung von 24° und 1 Stunde Dauer, wenn nötig behufs Erwärmung mit Einlegung feucht umwickelter Wärmflaschen (s. S. 48), oder Sonnenbad, ½ Stunde lang (s. S. 2). Auf alle diese Anwendungen ist ein Halbbad von 26° und 10 Minuten Dauer mit folgender leichter Ganzmassage, 20 Minuten lang, durchaus am Platze. Sind zu Hause diese Vornahmen nicht durchzuführen, so ist täglich ein Sitzbad von 26° und 10 Minuten Dauer, eine Übergießung mit 1—2 Kannen 25gradigen Wassers oder ein nächtlicher Leibumschlag, ebenso 1—2 mal täglich eine Ganzwaschung von 24° unerläßlich, wie auch Schlafen beim offenen Fenster (in Anstalten in Lufthütten). Atemgymnastik (s. S. 4 u. 5), dreimal täglich, dabei je 30 mal Tiefatmen, ferner leichte Frei= und Stabübungen und vorsichtiges Turnen mit dem „Largiader" 2c. sind ebenfalls ratsam. — Die bleichsüchtigen und blutarmen Mädchen und Frauen seien ganz besonders vor dem Tragen der gebräuchlichen Schnürleiber gewarnt. Falls sie wirklich glauben, daß sie eines Korsetts bedürfen, so dürfen sie sich dann nur eines Mucheforsetts (s. Fig. 86) bedienen.

Skrophulose*)

ist ein krankhaftes Verhalten des Organismus, welches in Ernährungsstörungen der Haut, der Knochen, der Sinnesorgane, vornehmlich der Augen

*) Auf das Buch „Skrophulose und Rhachitis" von Klara Muche, das im Frühjahr d. J. ebenfalls unter meiner Druckleitung erscheint, sei ganz besonders hingewiesen. Oskar May.

und Ohren, der Lymphdrüsen ꝛc. besteht. Diese Ernährungsstörungen sind entzündliche Vorgänge, welche ohne eine Veranlassung, wie Verletzung, Erkältung, z. B. bei Augen-, Knochenentzündung, Hautausschlägen ꝛc. zu stande kommen, allmählich verlaufen und in der Regel mit hartnäckigen Drüsenanschwellungen verbunden sind. Die Skrophulose kann entweder angeboren oder erworben sein. Im ersteren Falle sind die Eltern skrophulös; im zweiten Falle ist die Erkrankung entstanden, was besonders durch ein gesundheitwidriges Verhalten bei der Ernährung, Erziehung*) ꝛc. geschieht. Schlechte Luft, mangelnde Bewegung, unzweckmäßige Nahrung, Wein, Kaffee, gesalzene, pikante Speisen, Wurst, Saucen, Gewürze, dann zu wenig nahrhafte Kost, Überfütterung ganz kleiner Kinder mit Breien (namentlich Mehlbreien) und Kartoffeln, Verweichlichung durch zu dicke, unzweckmäßige Kleidung, durch schlechte Hautpflege, zu wenig Bäder und Waschungen, zu dumpfe Luft und zu wenig Sonne in den Wohn- und Schlafzimmern sind der Entwicklung der Skrophulose günstig. Auch können einzelne Krankheiten, wie Masern, Scharlach, Keuchhusten, ebenso die Impfung (durch Abimpfung skrophulöser Kinder) zur Skrophulose führen.

Die Behandlung besteht in reizloser Nahrung (s. S. 15). Die Kranken sollen besonders viel Milch, Obst, ältere Kinder auch Eier, etwas leichtes Fleisch, als Kalbfleisch, Geflügel, genießen; sie dürfen aber nie Saucen, keine Wurst, gepfefferte und stark gewürzte Speisen, Weine u. dgl. erhalten. Schlafen beim offenen Fenster, in den Anstalten in Lufthütten, nicht in Federbetten, sondern auf Matratzen (s. Steiner'sches Reformbett S. 7), Aufenthalt während des ganzen Tages in frischer, sonniger Luft werden gute Dienste leisten. Kinder mit skrophulöser Augenentzündung (s. S. 194), habe ich immer in das Freie, in die Sonne geschickt, während sie vorher von einem Kollegen in die dumpfen, dunkeln Zimmer gesperrt worden waren. Wie die Pflanze ohne Sonne verwelkt, so muß auch der Organismus, zumal der kindliche, der im Wachsen begriffen ist, ohne Luft und Licht verkommen und zu Grunde gehen. — Die weitere naturgemäße Behandlung besteht in täglichen Ganzpackungen von 24° R. mit Einlagen feucht umwickelter Wärmflaschen (s. Fig. 10 u. 24), $1\frac{1}{2}$ Stunde lang, oder in Sonnenbädern (s. S. 2), Kasten- oder Bettdampfbädern, auf die ein Halbbad von 26° und 10 Minuten Dauer, eine Ganzabwaschung von 22° oder eine Ganzgießung von 25—20° und eine Ganzmassage, besonders auch Massage der erkrankten Drüsen, folgen. Allabendlich thut ein Leibumschlag von 22°, morgens eine ebenso warme Ganzwaschung im Bett ohne Abtrocknen gute Dienste.

Skrophulöse Hautausschläge

werden ähnlich wie die nässende Flechte (s. S. 203) behandelt.

*) S. Anmerkung auf S. 200.

Bei der Behandlung der

skrophulösen Knochenerkrankungen

treffen, so lange die erkrankten Knochen nicht zur Vereiterung kommen, die unter Skrophulose (s. S. 193) und Rhachitis (s. nächste S.) beschriebene Allgemeinbehandlung mit Luft, Licht, zweckentsprechender Nahrung, Gymnastik, sowie die angeordneten Packungen, Bäder, Ganzwaschungen ꝛc. zu. Vereitert der Knochen, so ist noch eine lokale Behandlung der kranken Stelle durch Bäder, Packungen, Dampfkompressen, z. B. bei Erkrankungen einer Hand oder eines Armes durch Armbäder von 27° R. und 15 Minuten Dauer, Armpackungen von 22°, 2 Stunden lang, Arm- und Handdampfbäder von 30 Minuten Dauer, unentbehrlich. Dadurch wird die Beschleunigung der Heilung durch Anregung der erschlafften Wunden, durch Abstoßung von abgestorbenen Stückchen ꝛc. des erkrankten Knochens bewirkt.

Bei der Behandlung der

skrophulösen Augen- und Ohrenkrankheiten

findet die bei Skrophulose angegebene Allgemeinbehandlung statt, und zwar durch richtige Diät, Aufenthalt in Luft und Sonne, ebenso die verschiedenen Packungen, Bäder u. dgl. Besonders ist aber das ableitende Verfahren anzuwenden, nämlich allabendliche Beinpackung von 22°, Leibumschlag von 20°, Beindampfbad, 30 Minuten lang, mit folgender Ganzwaschung von 22° oder folgendem Halbbad von 26°, weiter kühle Fuß- oder Unterschenkelbäder von 15°, 5 Minuten lang, Sitzbäder von 25° und 10 Minuten Dauer, Barfußgehen täglich 30 Minuten lang. Auch die verschiedenen Teil- oder Ganzgießungen von 25—15° und die Gymnastik, insbesondere Freiübungen, Stabübungen, Übungen mit dem „Largiadèr“ sind von günstiger Wirkung.

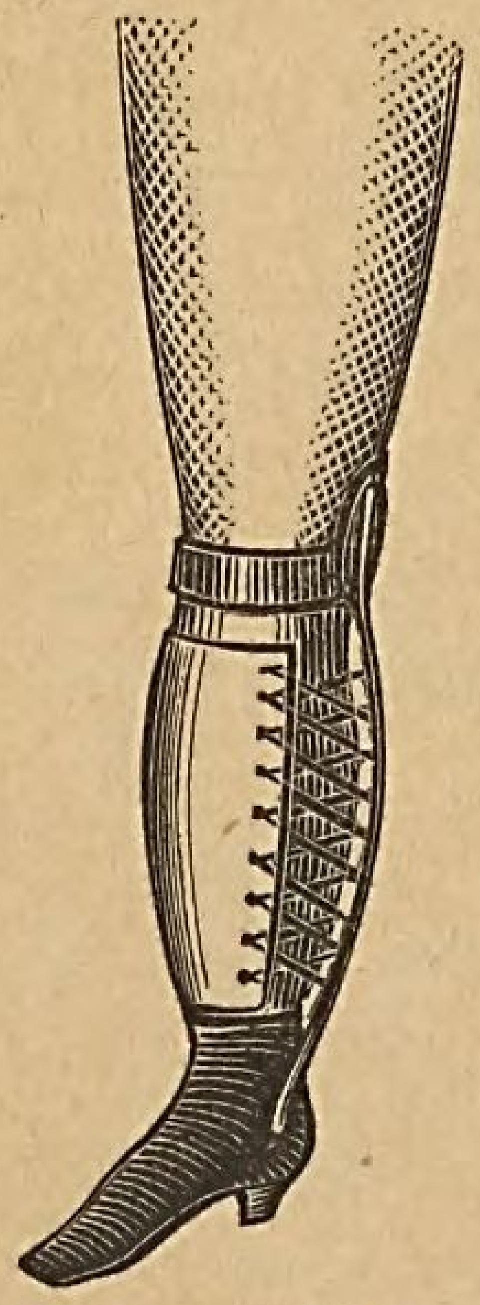


Fig. 88.*) Bandage gegen rhach. verkr. Unterschenk.

Englische Krankheit (Rhachitis)**)

besteht in zu großer Weichheit der Knochen, die in einer mangelhaften Verkalkung derselben begründet ist. Die Knochenenden an den Gelenken sind verdickt und aufgetrieben; auffallend ist dies bei den Hand- und Fußknöcheln und den Ansätzen der Rippen an das Brustbein der Fall. Die Rippen setzen sich oft unter mehr oder weniger spitzem Winkel an das Brustbein an (Hühnerbrust). Die Beine sind verkrümmt; der Leib ist stark angeschwollen. Der Schädel ist vergrößert; die große Öffnung zwischen dem Schädelknochen, die Fontanelle, schließt sich langsam, manchmal erst im 3. oder 4. Jahre,

*) Figuren 89 (Ganzpackung), 90 (Halbbad mit Gießung) und 91 (Heilgymnastik) s. Titelseite.

**) S. Anmerkung auf S. 192.

während das schon im 1. oder 2. geschehen sein sollte. Oft treten heftige Verdauungsstörungen und Durchfälle ein, so daß die Kinder sehr abmagern.

Die Ursache und Behandlung der englischen Krankheit ist dieselbe, wie die der Skrophulose. Gegen den sehr stark aufgetriebenen Leib ist alle 2 Stunden ein Leibumschlag von 22° und die Massage, hauptsächlich des Leibes, sehr zu empfehlen. — Um die Verkrümmung der Glieder zu verhüten, ist alles zu frühe Gehen der Kinder zu verwerfen, ebenso das Aufrechtsitzen im Bette; die Kinder sollen auf Matratzen, nicht in Federbetten schlafen.*) Die vorhandenen krummen Beine (Unterschenkel) werden mit Bandagen (s. Fig. 88) oder mit Holzschienen, welche mit Watte umwickelt werden, ganz besonders aber auch mit Massage (s. S. 64 u. 65), Heilgymnastik und Orthopädie (s. S. 75—79) behandelt.

Fettsucht

beruht ebenfalls auf einer Erkrankung des Stoffwechsels. Das Fett wird in diesen Fällen nicht genügend im Organismus verbrannt. Diese Störung des Stoffwechsels ist entweder angeboren oder durch unmäßige Lebensweise, als durch vieles Biertrinken, durch zu reichlichen Genuß von Kartoffeln, Mehlspeisen, Reis, Brot, Speck, Wein, Branntwein sowie durch mangelhafte Körperbewegung entstanden.

Wir empfehlen bei der Behandlung die Disqué'sche Kur (s. S. 20). Ihr zufolge kann etwas Fett bis zu 100 g täglich gestattet werden; Kartoffeln und Mehlspeisen sind indes ausgeschlossen. Besonders sind grünes Gemüse, Kraut, Salat, Spargel, Spinat, grüne Bohnen, mageres Fleisch, Eier, viel Obst u. dgl. empfehlenswert. Brot genieße der Kranke höchstens in geringer Menge. Auch die Flüssigkeitsaufnahme darf nur eine spärliche sein. Morgens sind eine Tasse Gesundheitskaffee, abends ein Glas Sauermilch, zweimal täglich höchstens 1/2 Glas Wein — guter Rotwein oder Heidelbeerwein (s. S. 30) — aber kein Bier, kein Schnaps, auch keine Suppen zu gestatten. Behufs Flüssigkeitsentziehung verordnen wir täglich ein Dampfkastenbad, 30 Minuten lang, ein Bettdampfbad oder Sonnenbad mit darauf folgendem Halbbad von 25° und 10 Minuten Dauer, ferner Ganzmassage, 30 Minuten lang. Bei Verstopfung lassen wir morgens Kleienmus (s. S. 29) oder Entleerungsklystiere von 25°, je 1/2 l, verabreichen; 2—3 tägliche Stuhlgänge sind unbedingt nötig. Als Bewegung empfehlen wir 2 bis 3mal täglich eine Stunde lang Spazierengehen und Bergsteigen, Holzsägen, Gartenarbeiten, Übungen am Reck, Bewegungsspiele im Freien, als Krokett, Kegelspiel, dann Reiten, Schwimmen, Schlittschuhlaufen. Auf ein Mittagsschläfchen muß der Patient verzichten. Außerdem soll er Frei- und Stabübungen, auch solche mit dem „Largiadèr", vornehmen, Atemgymnastik treiben, dreimal täglich ca. 30 mal tief Atem holen,

*) S. Anmerkung auf S. 200.

außerdem zweimal täglich $^1/_4$ Stunde bergauf 3 Schritte tief ausatmen, 1 Schritt tief einatmen (Terrainkur s. S. 79 u. 80); auch die gymnastischen Übungen mit Maschinen, Turnen an den Schaukelringen, tägliche Anwendung von Ganzmassage, Widerstandsbewegungen, schwedische Heilgymnastik (s. S. 66—79) haben sich bewährt.

Muskelrheumatismus (Reißen)

ist eine Zirkulationsstörung, welche durch eine plötzliche Abkühlung des Körpers entsteht, und bei welcher die Nerven in eigentümlicher Weise auf die Blutgefäße einwirken. Es bildet sich ein Gefühl von Frost, und die Zirkulationsstörung ist fertig. Dieselbe wird nun in den verschiedensten Teilen des Körpers die mannigfachsten Krankheiten hervorbringen, so in den Schleimhäuten des Halses eine Halsentzündung, in denen der Nase einen Schnupfen, in denen der Luftröhren eine Luftröhrenentzündung, in den Muskeln einen Muskelrheumatismus, welcher sich durch heftige Schmerzen in den Armen, Beinen und den Brustmuskeln &c. charakterisiert. Dieser Schmerz, welcher sich manchmal nur an einer Stelle findet, wie bei Rheumatismus der Nackenmuskeln, in denen er den Schiefhals und die Kopfgicht bewirkt, manchmal hin und her zieht und bald hier, bald dort zu finden ist, unterscheidet sich von den Nervenschmerzen (Neuralgien) dadurch, daß bei diesen die Schmerzen immer längs der kranken Nerven ihren Sitz haben (s. S. 119).

Die Behandlung des Muskelrheumatismus ist dieselbe, wie die der Neuralgien, welche ebenfalls in Blutzirkulationsstörungen ihre Ursache haben. Sie besteht in Beseitigung dieser Zirkulationsstörungen durch Anregung des Blutumlaufs, der die krankhaft angestauten Produkte fortschwemmen soll. Dies erreichen wir nur durch eine Methode, die Naturheilmethode. Anzuwenden sind Kastendampfbad, 30 Minuten lang, Bettdampfbad $1^1/_2$ Stunde lang, Ganzpackung von 22° und einer Stunde Dauer, darauf Halbbad von 25° und 10 Minuten Dauer mit Ganzbegießung, je zwei Kannen 22gradigen Wassers, darauf Ganzmassage und Massage der schmerzhaften Muskeln in einer Dauer von 10—30 Minuten. Auf die schmerzhaften Stellen werden mit Erfolg Dampfkompressen (s. S. 46) alle 15 Minuten und Teilpackungen von 22° und 2 Stunden Dauer, Arm-, Bein-, Brustpackungen &c. vorgenommen, ebenso lokale Dampfanwendungen, Dampfdouche, Arm-, Bein-, Sitzdampfbäder &c. Auch die Elektrizität, besonders der ununterbrochene Strom (s. S. 80), ist von günstiger Wirkung.

Gelenkrheumatismus.

Bei diesem haben die rheumatischen Schmerzen ihren Sitz in den Gelenken. Er kann ebenfalls durch Erkältung entstehen. Es bilden sich aber dabei solche Veränderungen und spielen sich solche Vorgänge im Organismus ab, daß wir diese Krankheit, ebenfalls wie die Gicht,

welche mit ihr nahe verwandt ist, als eine konstitutionelle bezeichnen können. Es giebt einen akuten und einen chronischen Gelenkrheumatismus.

Der akute Gelenkrheumatismus kann durch Erkältung entstehen, besonders also durch Verkühlung nach Schwitzen, durch Luftzug, kalte Füße u. a. m. Er ist mit mehr oder weniger Fieber, Anschwellung und hochgradiger Schmerzhaftigkeit der Gelenke verbunden. Die Kranken können deshalb nicht schlafen, leiden an großem Durst, an starkem Schweiß, an Appetitlosigkeit &c. Die Anschwellung und der Schmerz wechseln in den verschiedenen Gelenken ab, welche teilweise, nach einander oder alle auf einmal ergriffen werden können.

Behandlung: Eine Abwaschung des ganzen Körpers nach je 2 Stunden, ohne daß der Kranke nach derselben abgetrocknet wird, wirkt gut gegen den starken Schweiß und die Temperaturerhöhung. Ist es wegen der Schmerzen möglich, so werden sich beim Fieber 1—3mal täglich Halbbäder von 27° und 10 Minuten Dauer mit Übergießung von 24gradigem Wasser, je eine Kanne, ebenso 24gradige Ganzpackungen 1—2mal täglich, wenn zur Erwärmung nötig, mit Einlage von feucht umwickelten Wärmflaschen (s. Fig. 24), darauf eine 22gradige Ganzwaschung bewähren. Wir raten, die schmerzhaften Gelenke 1—2 Stunden lang 22° warm einzupacken, auch Bein- und Armdampfbäder von 20 Minuten Dauer mit folgender Abwaschung von gleicher Temperatur zu machen. Kann man alle diese Dinge wegen zu großer Schmerzen nicht anwenden, so behilft man sich mit 22gradigen Aufschlägen mit Wollbedeckung. Die Massage findet weniger bei dem akuten Gelenkrheumatismus, als vielmehr bei dem chronischen (s. S. 198) mit Erfolg Anwendung (s. S. 65). Bei ersterem darf man nur in den gesunden Körperteilen massieren, und zwar rings um die schmerzhaften Gelenke und von diesen weg. Man will so die angesammelten krankhaften Produkte mit dem Blutstrom wieder wegschaffen. Für guten Stuhlgang ist zu sorgen durch Klystiere von 26°, je $^1/_2$ l, oder, wenn dies wegen zu großer Schmerzen nicht thunlich ist, durch Kleienmus, Stuhlzäpfchen (aus Kartoffeln), durch Rizinus- oder Provenceröl. Als Kost empfehlen wir Schleimsuppen, Milch, gekochtes Obst &c.

Die Krankheit dauert mehrere Wochen und kommt leicht bei der geringsten Erkältung wieder; darum ist Abhärtung durch tägliche Ganzwaschungen von 22°, Ganzgießungen von 20°, Schlafen beim offenen Fenster, naturgemäße Gesundheitswäsche (s. S. 9) und poröse Oberkleidung (s. S. 8) geboten.

Der akute Gelenkrheumatismus kann unter Umständen durch den Hinzutritt anderer Krankheiten gefährlich verlaufen. Bei der Hälfte aller Rheumatismuserkrankungen entwickelt sich während der Krankheit ein Herzleiden, manchmal die Brustfell- oder die Lungenentzündung oder auch eine Nierenentzündung; hie und da tritt sogar die Gehirnentzündung hinzu.

Der chronische Gelenkrheumatismus ist häufig die Folge des akuten. Es ist bei ihm gewöhnlich kein Fieber, aber eine schon länger bestehende Anschwellung der Gelenke vorhanden, welche mit Schmerzen, Bewegungsstörungen 2c. verbunden ist.

Die Behandlung besteht in Kastendampfbädern, 20—30 Minuten lang, dreimal wöchentlich, in täglicher Dampfdouche, in Sonnenbädern, in Bettdampfbädern von $1\frac{1}{2}$ Stunde Dauer, ebenfalls dreimal wöchentlich, oder in Ganzpackungen von 22° mit Einlegung von feucht-umwickelten Wärmflaschen. Auf all' diese Anwendungen halten wir ein Halbbad von 25°, 10 Minuten lang, mit folgender Begießung des ganzen Körpers und der Gelenke von 22° oder folgendem Strahlguß von einer Minute Dauer und 22—15° Wärme für erforderlich. Von vorzüglicher Wirkung sind auch Teilgießungen von 25—15°, je 2—4 Kannen, Schenkelguß, querer Rückenguß, gerader Rückenguß, Unterschenkelguß, Armguß, täglich wechselnd. — Das vorzüglichste Mittel bei chronischem Gelenkrheumatismus ist und bleibt aber für alle Zeiten die Massage mit folgender schwedischer Heilgymnastik (s. S. 65—68), Turn-, Frei-, Stabübungen, Turnen mit dem „Largiadèr" (s. S. 3 u. 70) 2c. Wir verordnen allabendliche Einpackungen der erkrankten Gelenke von 20°, auch tägliche Teilbäder (Arm- und Beinbäder) von 25°, 10 Minuten lang, ebenso Arm- und Beindampfbäder mit folgenden 22gradigen Abwaschungen oder Übergießungen; ebenso werden morgens Ganzabreibungen von 22° im Bett mit Erfolg angewandt. Die Kost besteht in reizloser, vegetarischer Nahrung (s. S. 15).

Rheumatikern empfehlen wir außer obigen Behandlungsformen am Tage das Tragen von Rabes Brust-, Arm- und Kniewärmern. Man vergesse jedoch nie beim täglichen Ablegen derselben die Vornahme einer Ganzwaschung mit Wasser von 22° R. (s. auch nächste S.).

Zuckerkrankheit (Diabetes),

auch Zuckerharnruhr genannt, kennzeichnet sich durch einen mehr oder weniger bedeutenden Gehalt des Urins an Zucker, manchmal auch durch großen Durst und Hunger des Patienten, ebenso durch eine vermehrte tägliche Ausscheidung des Urins.

Behandlung: Wir empfehlen täglich ein Halbbad von 25°, 10 Minuten lang, mit Ganzmassage, dreimal wöchentlich ein Kastendampfbad, 10 Minuten lang, oder ein Bettdampfbad, $1\frac{1}{2}$ Stunde lang, Ganzpackung von 22° R. und einer Stunde Dauer oder ein Sonnenbad. Auf all' diese Maßnahmen folgen Ganzwaschungen oder Ganzgießungen, je 1 Kanne 22gradigen Wassers. Der Aufenthalt in frischer Luft den ganzen Tag über, sowie Schlafen beim offenen Fenster sind unerläßlich. Als Diät verordnen wir vorzugsweise Fleisch, Fische, Eier, Butter, Käse und Speck. Der Kranke soll sich des Genusses von Mehlspeisen, Zucker, Kartoffeln, Reis, Sago, Gries, Erbsen, Linsen 2c. enthalten;

statt dessen soll er grünes Gemüse, Salat, Spinat, Blumen- und Rosenkohl, Kraut, Bohnen, Pilze, Spargel, aber keine Möhren und Erbsen essen. Zu empfehlen sind Albuminbrot, Albuminzwieback, Albuminkraftsuppen und Albuminkakao; von Obst sind Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Apfelsinen, Mandeln 2c. gestattet. Gegen den Durst verordnen wir Milch, Gesundheitskaffee (s. S. 20) ohne Zucker, etwas Moselwein.

Gicht

besteht in Ablagerungen von harnsauren Salzen in den Gelenken. Oft sind nur einige Gelenke verdickt und schmerzhaft, manchmal nur das Gelenk der großen Zehe (Podagra). Die Gicht beruht häufig auf erblicher Anlage und kommt bei Kindern fast gar nicht, bei Frauen selten, bei Männern sehr häufig vor. Ärmere Leute werden fast niemals von ihr befallen. Am meisten erkranken solche Personen daran, welche viel Fleisch, Spirituosen 2c. zu sich nehmen. Die Gicht ist darum ebenso, wie der chronische Rachen- und Magenkatarrh, „die Krankheit der Lebemänner".

Die schönsten Erfolge hat man bei Gicht in einer Naturheilanstalt, und zwar besonders durch eine strenge Diät (Schroth'sche Kur s. S. 20). Außerdem sind bei diesem Leiden dreimal wöchentlich Sonnenbäder, Ganzpackungen oder Bettdampfbäder, ebenso oft Dampfkastenbäder, auch täglich leichte Massage, abends Fuß- und Wadenpackungen mit folgender Ganzwaschung von der günstigsten Wirkung. Gegen die Schmerzen empfehlen wir Dampfkompressen, Dampfdouchen, warme Bäder von 28°, 10 Minuten lang, mit folgenden Abwaschungen oder Übergießungen mit Wasser von 24°. — Gichtkranke seien auch auf die Knie- und Armwärmer von Rabe aufmerksam gemacht. Diese „Wärmer" helfen ebenfalls, infolge der fortgesetzt auf die Gelenke einwirkenden Wärme, die Ablagerungen auszuschwitzen. Beim Ablegen dieser Umhüllungen vergesse man jedoch nie die Abwaschung mit Wasser von 22°.

Die sogenannte

Kopfgicht (Migräne)

ist rheumatischer oder nervöser Natur; über sie wolle man die Behandlung bei Rheumatismus (s. S. 196) und Neuralgien (s. S. 119) nachlesen.

XII. Augen- und Ohrenerkrankungen.*)

Augenerkrankungen

sind besonders Entzündungen der Bindehaut, der Hornhaut oder der Regenbogenhaut. Sie entstehen häufig nach Erkältungen, bei unreiner, staubiger Luft, bei bestimmten Erkrankungen, besonders

*) Man lese auch nach: W. Siegert, Schulkrankheiten, deren Verhütung und naturgemäße Behandlung.
W. Siegert, Gesundheitsregeln für die Schuljugend.

Skrophulose (s. S. 192) und Syphilis (s. S. 189), sowie nach Scharlach, Masern, Verletzungen (s. d.) 2c. Die Augen sind bei der

Bindehautentzündung

gerötet, die Augenlider morgens zusammengeklebt und mit Schleim oder Eiter besetzt. Der Kranke hat manchmal, vorzugsweise in den Ecken der Lider, ein juckendes Gefühl, wie wenn Sand in ihnen vorhanden wäre.

Bei

Hornhaut- und Regenbogenhautentzündungen

ist große Lichtscheu wahrzunehmen. Diese findet sich auch bei hochgradigen Bindehautentzündungen, wie bei den Augenentzündungen der Neugeborenen; dabei sind die Augen stark geschwollen und können meistens gar nicht geöffnet werden.

Augenentzündung der Neugeborenen,

welche infolge von Ansteckung durch den Ausfluß aus den mütterlichen Geschlechtsorganen oder durch Unvorsichtigkeit der Hebammen beim ersten Bade*) entsteht, ist sehr gefährlich und führt bei ungenügender Abwartung zur Erblindung.

Bei der Behandlung der Augenentzündungen ist in erster Linie deren Ursache zu berücksichtigen. Am häufigsten ist die Entzündung eine Folge der Skrophulose; doch auch die Syphilis kann zu Augenleiden, insonderheit zu Regenbogenhautentzündung Veranlassung geben. Es sind dann zuvörderst diese Ursachen in Behandlung zu nehmen.

Sind die Augenerkrankungen nach Erkältung entstanden, so ist dreimal wöchentlich ein Dampfbad (s. Fig. 17—20), 30 Minuten lang, oder eine Ganzpackung von einer Stunde Dauer mit Einlage von feucht umwickelten Flaschen (s. S. 48), auf jede der beiden Anwendungen aber eine Ganzwaschung von 22° R. oder ein Halbbad von 25° zu empfehlen.

Ebenso ist bei dem

G e r s t e n k o r n,

einer lokalen Entzündung an einer Stelle eines Augenlids, zu verfahren. Dabei werden noch Augenbäder (s. S. 41) und Umschläge von 25° und ½ Stunde Dauer angewandt.

Bei den A u g e n e n t z ü n d u n g e n d e r N e u g e b o r e n e n ist die größte Reinlichkeit die erste Bedingung. Die Augen sind halbstündlich mit 25gradigem Wasser auszuwaschen. Außerdem sind kühle Aufschläge von 15° R. auf die Augen, alle 10 Minuten, aber keine Leinsamenumschläge vorzunehmen; weiter sind zweimal täglich eine Dreiviertel-

*) Man lese nach: O s k a r M a y, Pflege des Kindes im ersten Lebensjahre. Chemnitz, Selbstverlag.

packung von 25° und einer Stunde Dauer mit folgender Ganzwaschung von 25°, ein nächtlicher Leibumschlag von 25°, morgens eine Ganzwaschung von 25° und abends ein Halbbad von 29°, 5 Minuten lang, zu empfehlen.

Bei sämtlichen Augenentzündungen, welche Ursache sie auch haben mögen, ist vornehmlich das ableitende Verfahren dringend angezeigt. Täglich ein Sitzbad von 25°, 10 Minuten lang, mit Fußbad von 15° und 5 Minuten Dauer, allabendlich vor dem Schlafengehen ein Fußdampfbad (s. S. 47) mit folgender kühlen, 15gradigen Abreibung der Beine, dann im Bett ein Leibumschlag von 22° und eine Wadenpackung von 20° während der Nacht, morgens eine Ganzabreibung von 22° im Bett, vormittags eine Ganzgießung oder jeden Tag abwechselnd eine Teilgießung, als Schenkelguß, querer oder gerader Rückenguß 2c., je 2 Kannen, 25—20° warm, außerdem hie und da Unterschenkelbäder von 15°, 5 Minuten lang, tägliches, ½ Stunde langes Barfußgehen sind ebenfalls zur Heilung erforderlich. Nach dem Stuhlgang sind täglich kühle Bleibeklystiere von 18°, je ½ Glas, sehr vorteilhaft.

Die lokale Behandlung der Augen besteht in Auswaschung mit reinem Wasser (nicht Bleiwasser) von 25° nach je 2 Stunden, dreimal täglich Gesichts- oder Augenbäder (s. S. 41), 1—2mal täglich Augenmassage (s. S. 66).

Auch die Augenmuskellähmungen mit

Schielen, Doppeltsehen und Star

sind in derselben Weise zu behandeln. Beim grauen Star und bei Augenmuskellähmungen haben wir öfter Besserungen durch Gießungen, je 1 Kanne von 20°, auf die Schläfengegend wahrgenommen. Nützt dies nichts, so ist die Staroperation vorzunehmen, welche ganz ungefährlich ist.

Die Diät soll bei allen Augenerkrankungen eine ziemlich reizlose sein; kein Bier, kein Wein, kein Kaffee darf genossen werden, sondern viel Milch, saure Milch, Kefyr, Obst 2c., wie das auch bei der Behandlung und Diät der Skrophulose (s. S. 193) angeordnet worden ist.

Ohrenerkrankungen

bestehen vorzugsweise in Ohrenentzündung mit häufig auftretendem Ohrenfluß, in Ohrensausen, Verhärtung des Ohrenschmalzes 2c.

Ohrenentzündung

kann akut und chronisch sein und sowohl den äußeren, als auch den inneren Gehörgang betreffen. Im äußeren Gehörgang bilden sich Eiterherde (Abszesse), die oft zu großen Schmerzen Veranlassungen geben. Das Trommelfell wird manchmal durch Vereiterung durchlöchert,

wodurch das Gehörvermögen sehr leidet. Beim Verschluß der Nase und tiefem Ausatmen kann man dann Luft durch das Trommelfell von innen nach außen pressen.

Die chronischen Ohrenerkrankungen und fast sämtliche chronische Ohrenentzündungen sind skrophulöser Natur und sehr häufig mit

Ohrenausfluß

verbunden.

Die Behandlung ist dieselbe wie bei der Skrophulose (s. S. 193 u. 194) und beim Ohrensausen (s. u.).

Ohrensausen oder Ohrenklingen

entsteht besonders bei hochgradigem Blutandrang nach dem Kopf (s. S. 84), bei Herzfehlern (s. S. 153) und Nervosität (s. S. 121), aber auch bei Ansammlung von Ohrenschmalz ꝛc.

Bei der Behandlung des Ohrensausens sind die Ursachen zu berücksichtigen, also das Herzleiden und die Nervosität zu beseitigen, der Ohrenschmalz zu entfernen. Dies soll indes nicht durch Instrumente oder Nadeln geschehen, sondern durch warme, nach je 2 Stunden vorgenommene Ausspritzung mit 30gradigem Wasser. Dazu können am besten der Irrigator, eine kleine Ohrenspritze (s. S. 29) oder ein kleiner Gummiballon (s. S. 25), beide mit stumpfem Ende, benutzt werden. Um den Ohrenschmalz zu lösen, wird allabendlich ein in warmes Wasser getauchter Wattebausch eingelegt. Bei der lokalen Behandlung der Ohrenentzündungen spielen diese Ausspritzungen von 22—25°, 2—6mal täglich, eine große Rolle. Besonders beim Ohrenausfluß sind dieselben von größter Wichtigkeit.

Bei

Verhärtung des Ohrenschmalzes,

bei welcher nicht selten bedeutende Schwerhörigkeit zu beobachten ist, suche man die feste Masse zu lösen. Man kann dabei ein linsengroßes Stückchen Soda in das zu benutzende Wasser bringen, damit der verhärtete Schmalz im Ohr besser verflüssigt wird (s. oben).

Gegen

Ohrenschmerzen

empfehlen wir Dampfkompressen von 50° (s. S. 46 u. 115), alle 20 Minuten, dann Aufschläge von 22° mit Wollbedeckung, alle 2 Stunden, außerdem das Kopfdampfbad und die Dampfdouche.

Bei sämtlichen Ohrenerkrankungen ist die ableitende Methode von großer Wichtigkeit. Täglich eine Dreiviertelpackung von 22° und 1 Stunde Dauer mit folgendem Halbbad von 25° oder ein Beindampfbad von 30 Minuten Dauer mit folgendem kühlen, 15gradigen Fußbad von 5 Minuten Dauer, mittags ein Sitzbad von 24°, 10 Minuten

lang, oder ein Unterschenkelbad von 15°, 5 Minuten lang, oder eine Gießung, insbesondere Unterschenkelguß, Schenkelguß, querer oder gerader Rückenguß abwechselnd, nachts eine Wadenpackung von 20°, Rumpfpackung von 22°, morgentliche Ganzabreibung von 22°, Barfußgehen 30 Minuten lang. Die Nahrung sei eine reizlose, vegetarische (s. S. 15).

XIII. Hautkrankheiten.

Die wichtigsten Hautkrankheiten sind die Flechten; unter diesen ist die häufigste die

nässende Flechte (Ekzem),

welche infolge direkter äußerer Reize, durch Verletzung der Haut infolge von Reiben und Kratzen, durch zu große Hitze und Kälte ꝛc., sehr oft auch bei einer dazu günstigen Disposition, bei einer schlechten Blutmischung hervorgebracht wird. Tritt nun dazu noch ein äußerer Reiz, z. B. starker Schweiß, vornehmlich unter den Armen, in den Schenkelfalten, unter den weiblichen Brüsten, oder werden zu häufige Badeanwendungen gemacht, so nimmt die nässende Flechte zu. Es entstehen immer mehr entzündliche Rötungen, Bläschen und Eiterpusteln, welche sich öffnen, so daß die Haut, die von der oberen Schicht entblößt wird, ein intensiv rotes und feuchtes Aussehen erhält (Salzfluß). Die ausgeschwitzte, helle oder eitrige Flüssigkeit trocknet schließlich zu Krusten und Borken ein, unter denen sich wieder Eiter ansammeln kann. Diese Flechte kann akut oder chronisch sein.

Die akute nässende Flechte tritt mit Vorliebe im Gesicht, an den Händen, Füßen, an den männlichen Geschlechtsteilen u. dgl. auf und zeichnet sich von der chronischen durch eine starke Anschwellung und Rötung aus. Beide sind ungemein häufig, jedenfalls die häufigsten aller Hautkrankheiten. Es bilden sich Krusten und Borken, dazwischen von Oberhaut entblößte Stellen. Die Haare verfilzen sich, und es entwickelt sich der sogenannte

Weichselzopf.

Die Lymphdrüsen im Nacken schwellen dabei meistens an. Sehr häufig entstehen diese

Kopfausschläge

bei dazu disponierten Kindern durch Kratzen, durch Kopfläuse ꝛc. Auch im Gesicht ist bei kleinen Kindern die nässende Flechte oft genug zu beobachten. Es bilden sich bei ihr bald rote nässende Hautflächen, die sich hie und da wieder mit Krusten bedecken ꝛc. Die Erkrankung geht weiter auf die Ohren über und unterhält da einen hartnäckigen

Ohrenfluß (s. S. 202); später verbreitet sie sich auch auf der Stirn, dem Kopf, Hals ꝛc. Am langsamsten verschwindet die nässende Flechte an den Augenbrauen, den Winkeln des Mundes und der Nase. Auch die Ausschläge an den Nasenwinkeln skrophulöser Kinder mit Anschwellung der Nase ꝛc. gehören hierher. Sehr hartnäckig sind auch die Flechten, welche sich am After oder am Hodensack entwickeln. Die Flechten an den Füßen, besonders zwischen den Zehen, kommen in zahlreichen Fällen durch Unreinlichkeit, schlechtes Schuhwerk ꝛc. zu stande.

Die Behandlung der nässenden Flechte hat vor allem deren Ursachen zu berücksichtigen. Äußere Reize, Kopfläuse, angesammelte Ausscheidungsprodukte, namentlich zwischen den Hautfalten, sind zu entfernen; bei kleinen Kindern ist das Kratzen durch Anziehen von Handschuhen, Festbinden der Hände ꝛc. zu verhindern. Die Behandlung richtet sich nach dem zu Grunde liegenden Leiden; es sind demnach Skrophulose (s. S. 192), Blutarmut (s. S. 191), Rhachitis (s. S. 194) ꝛc. zu beseitigen.

Am meisten raten wir bei der nässenden Flechte, dafür zu sorgen, daß die Krusten stets entfernt werden. Dies kann durch Auflegen eines in Tafelöl getauchten Lappens einmal täglich, am besten abends erfolgen. Unter den Krusten bildet sich immer frischer Eiter ꝛc., welcher die angegriffenen Stellen gar nicht zur Austrocknung und Heilung kommen läßt. Die nässenden Flechten sind ferner soviel als möglich trocken zu halten. Die wunden Stellen müssen wohl mindestens einmal täglich abgewaschen werden, um rein zu bleiben; Stoffe, welche reizen, sind zu entfernen. Wir raten dringend, so wenig als möglich Wasser- und Dampfprozeduren vorzunehmen und die nässende Flechte hie und da nur mit Stärkemehl, Kleie zu bestreuen oder mit einem reizlosen Fett, Vaseline ꝛc. zu bestreichen, weil die vielen Umschläge, Badeanwendungen, Schwitzmaßregeln ꝛc. die Haut zu sehr reizen und den nässenden Ausschlag noch vermehren. Weiter ist dafür zu sorgen, daß die ätzende Flüssigkeit sich nicht verbreitet, daß also das Ausscheidungsprodukt nicht weiter auf die benachbarte Haut fließt, da sonst die Flechte immer weiter greift. Man bringt darum in der Umgebung des Ausschlags Verbandwatte (keine karbolisierte), oder leinene Lappen an, oder bestreicht die gesunde Haut in der Umgebung mit Fett, Vaseline ꝛc.

Die weitere Behandlung besteht in Schroth'scher Kur (s. S. 20). Durch sie werden der Stoffwechsel und der ganze Organismus umgestimmt. Packungen dürfen wir womöglich nicht direkt auf die erkrankten Hautpartieen anlegen, weil das zu sehr reizt, sondern an entfernt gelegene Teile des Körpers, bei Gesichtsausschlag also z. B. Dreiviertelpackungen, dann besonders abends einen Rumpfumschlag von 22°, eine Wadenpackung von 20° ꝛc.

Bläschenflechte (Herpes),

welche aus lauter Bläschen besteht, die nach und nach abtrocknen, kommt besonders an der Lippe vor; ferner tritt sie auf an den

Geschlechtsteilen, auf der Brust, längs der Rippen, ebenso in der Lendengegend längs der Lendennerven.

Die Bläschenflechte dauert oft nur einige Tage. Ein Aufstreichen von reizlosem Fett, Vaseline rc. und täglich ein Halbbad von 26° und 10 Minuten Dauer genügen gewöhnlich; bei hartnäckigerem Verlaufe kann dieselbe Behandlung wie bei der nässenden Flechte (s. vor. S.) Platz greifen.

Schuppenflechte (Psoriasis)

charakterisiert sich durch rote Flecke, welche mit großen weißen Schuppen bedeckt sind. Sie kommt am häufigsten an Armen und Beinen, besonders an den Knieen und Ellenbogen vor. Die Schuppenflechte heilt zwar durch energische, zweckmäßige Behandlung, kommt aber sehr leicht wieder.

Anzuwenden sind täglich ein 20 Minuten dauerndes Kastendampfbad mit Ganzpackung von 22° und einer Stunde Dauer, ein Halbbad von 25°, 10 Minuten lang, im Anfang darauf eine Abreibung von 22°, bis die weißen Schuppen entfernt sind; dazu kann auch Schmierseife genommen werden. Wir verordnen außerdem Sonnenbäder, nächtliche Rumpf- und Wadenpackungen rc. (s. nässende Flechte auf S. 204). Die Nahrung ist die unter der „Schroth'schen Kur" (S. 20) angeführte.

Fressende Flechte (Lupus)

kommt besonders im Gesicht, an der Nase, den Lippen, Augenlidern rc. vor. Die Nase wird durch sie oftmals ganz zerstört. Es bilden sich strahlige Narben und Verdickungen der Haut.

Behandlung: Nachts lege man auf die kranken Stellen einen Öllappen und darüber kalte Aufschläge. Kneipp empfiehlt auch einen Umschlag mit Lehm und Essig oder weißen Käse. Im übrigen ist dieselbe Behandlung wie bei Schuppenflechte (s. o.) durchzuführen. — Die Koch'sche Impfung beseitigt den Lupus nur für kurze Zeit; denn die Krankheit kehrt immer wieder. Besser ist jedenfalls die Behandlung des Lupus nach der Naturheilmethode (s. Behandlung der Schuppenflechte und der nässenden Flechte). — Die Lupusknoten können dabei unter Umständen chirurgisch (durch Auskratzen und Brennen mit dem Glüheisen) entfernt werden.

Entzündete Knötchen

in der Haut, besonders im Gesicht, sowie

entzündete Mitesser, Furunkel

entstehen nach Entzündung der Talg- oder Schweißdrüsen, welche nach der Verstopfung derselben eintritt, besonders durch Unreinlichkeit, durch Hautreize, durch Staub, erhitzende Stoffe, hohe Temperaturen rc., dann

auch durch eine gewisse Disposition, als schlechte Blutmischung u. dgl. Furunkel und Karbunkel (im Genick) sind gar oft auch Symptome von Skrophulosis und Rhachitis (s. S. 192—195).

Behandlung: Allmorgentliche Ganzabreibung von 22°, Begießungen mit 25—20gradigem Wasser, Halbbäder von 26°, Sonnenbäder, Ganzpackungen von 22° mit Ganzabreibungen sind das beste Mittel, um diese Krankheiten rasch zur Heilung zu veranlassen. Die schwarzen Pünktchen (Mitesser) sind durch Ausdrücken, etwa mit einem Uhrschlüssel, oder Reiben mit einem in Seifenwasser getauchten rauhen Tuch zu entfernen. Anfangs rötet sich die Haut nach diesen Vornahmen mehr, besonders im Gesicht; der Zustand scheint sich also zu verschlimmern. Nach gehöriger Durchbearbeitung der Haut hört man mit der Behandlung auf, und die Rötung verschwindet dann sehr rasch. Eine reizlose, womöglich vegetarische Diät ist dem Patienten mehrere Wochen lang zu verabreichen (s. S. 15). Außerdem empfiehlt sich, behufs besserer Blutmischung, tägliche Zimmergymnastik (s. S. 67—70), insbesondere Turnen mit dem „Largiadèr" und viel Bewegung und Aufenthalt in frischer Luft.

Ansteckende Hautkrankheiten,

welche durch pflanzliche Parasiten zu stande kommen, sind zunächst an den Haaren und zwar an den Haarwurzeln bemerkbar. Zeigt sich diese Krankheit auf dem Kopfe, so wird sie

Erbgrind

genannt. Erscheint sie an den Wurzeln der Barthaare, so bezeichnet man sie mit dem Namen

Bartfinne.

Behandlung dieser Krankheiten: Die Krusten werden mit Seife (Schmierseife) aufgeweicht und die kranken Haare mit einer Pincette herausgezogen.

Kleienflechte

kommt nur auf der Haut vor und charakterisiert sich durch gelbliche oder bräunliche Flecke, besonders auf Brust und Rücken.

Das beste Mittel sind zweimal täglich Abreibungen von 22°, täglich eine Ganzpackung oder Dampfbad mit Halbbad von 25°, dabei ordentliches Frottieren der Haut (s. o.).

Krätze

wird durch einen tierischen Parasiten, die Krätzmilbe, hervorgerufen. Sie ist auch eine ansteckende Hautkrankheit. Zwischen den Fingern ist sie an den kleinen, stecknadelkopfgroßen Knötchen mit den Milben-

gängen am deutlichsten zu erkennen. Mikroskopisch kann man in diesen Knötchen die Krätzmilbe leicht aufsuchen. Die Knötchen verbreiten sich mit Pusteln und Borken über den ganzen Körper und rufen besonders im warmen Bette ein unerträgliches Jucken hervor.

Tägliche Dampfbäder von 20 Minuten Dauer mit Halbbädern von 25°, dabei ordentliches Frottieren der Haut mit Schmierseife beseitigen diese Krankheit. Unter Umständen kann auch der ganze Körper einmal mit 10 g Perubalsam eingerieben werden. Die Kranken müssen von den Gesunden getrennt gehalten werden. Ihre Wäsche muß man mit kochendem Wasser reinigen.

Auch die

Kopfläuse und **Filzläuse**,

welch letztere sich namentlich an den Schamhaaren einnisten, führen durch den anhaltenden Reiz zu Ausschlägen. Beseitigt werden sie am besten durch Reinlichkeit (Abschneiden der Haare, öftere Waschungen); hilft dies nicht, so verschwinden sie sicher durch Einreiben mit Petroleum, heißem Essig oder Spiritus.

XIV. Erste Hilfe bei Unglücksfällen.*)

Verletzungen.

Quetschungen (Kontusionen)

sind durch stumpfe Gewalt hervorgerufene Anschwellungen, hie und da mit Zerreißung von kleinen Adern unter der Haut, so daß diese manchmal ein bläuliches Aussehen erhält. Kommen Quetschungen innerer Organe zu stande, so ist die Sache sehr gefährlich. Bei

Erschütterung des Gehirns

erfolgen Bewußtlosigkeit, Erbrechen; bei

Quetschung der Lunge

stellen sich Blutspucken, manchmal Husten und Atemnot ein; bei

Quetschungen der Leber und der Unterleibsorgane

erfolgen Schmerzen im Leib, Erbrechen, Ohnmacht, bleiches Aussehen.

Die einfachen

Quetschungen der Haut

und die

Verstauchungen

mit den folgenden Anschwellungen werden durch kalte Aufschläge (s. S. 33) behandelt; auch die Massage (s. S. 63) ist hier von

*) Spohr, Die Behandlung der Wunden nach den Grundsätzen des Naturheilverfahrens.
Esmarch, Die erste Hilfe bei plötzlichen Unglücksfällen.

günstiger Wirkung, ebenso Ruhe und unter Umständen Einbinden des gequetschten Körperteils.

Bei Verletzungen innerer Organe ist sofort nach dem Arzt zu schicken.

Wunden

sind Verletzungen, bei denen die Haut durchgerissen ist. Sie haben entweder glatte Ränder (Stich-, Hieb-, Schnittwunden) oder stumpfe Ränder (Quetschwunden). Die ersten heilen meistens sehr rasch, durch Verklebung, die letzteren langsam, durch Eiterung.

Bei der Behandlung der Wunden sucht der Arzt die rasche Heilung durch Verklebung zu erreichen, soweit dies thunlich ist, wenn die Wundränder nicht zu sehr zerfetzt sind, wie bei Quetschwunden. Er strebt darum danach, die Wundränder so gut als möglich zu vereinigen, sei es durch die Naht, sei es durch Einbinden, aber nicht durch Heftpflaster. Die Blutung sucht er zu stillen durch Unterbindung oder Umstechung der Blutgefäße, wie auch durch einen fest angelegten Verband (Kompressions-Verband). So werden die Wundränder durch Blutgerinsel nicht auseinandergedrückt, sondern zusammengehalten.

Was soll der Laie in der Krankenpflege bei einer Verwundung bis zur Ankunft des Arztes thun?

Will der Laie Samariterdienste leisten, so soll er den Verletzten ruhig lagern, damit der verletzte Körperteil durchaus nicht bewegt wird, soll die Wunde vor allem nicht verunreinigen, was durch unreine Schwämme, schmutzige Finger ꝛc. geschehen könnte, sondern soll die Wunde, wenn sie schon mit Schmutz, Sand ꝛc. bedeckt ist, mit abgekochtem Wasser säubern, dann trocknen und mit Verbandwatte verbinden. Dazu leistet die Holzwolle von Hahn gute Dienste, welche wegen ihrer Auffaugungsfähigkeit und Billigkeit jedermann empfohlen werden kann. Hierbei wird die Wunde mit einer dicken Schicht von Holzwolle bedeckt und erst am 3. oder 4. Tage wieder trocken verbunden. Das bei anderer Behandlungsweise sonst notwendige öftere Auf- und Verbinden läßt viel Luft zu der Wunde treten und giebt ebenso, wie das feuchte Verbinden, Veranlassung zur Bildung von Zersetzungsprodukten. Nur wenn die Wunde eitert, soll sie täglich verbunden werden.

Zeigt die Wunde

wildes Fleisch,

so streue man klaren Zucker auf diese Stelle oder träufle auf sie etwas Citronensaft. Beim

Brandigsein der Wunde,

einen Zustand, den man am bräunlichen oder dunkelbraunen Aussehen erkennt, bewirken am besten eine 22gradige, stündlich zu wechselnde Packung,

sowie Dampfkompressen (s. S. 46) mit folgender kühler Abwaschung und folgenden Bädern nebst Übergießungen mit Wasser von 25° die Reinigung der Stelle von dem bräunlichen Belag. Die Wunde färbt sich bei dieser Behandlungsweise baldigst rot und kommt rasch zur Heilung. — Treten bei der Verwundung

starke Blutungen

auf, so muß der Laie wissen, was dagegen zu thun ist, bis der Arzt kommt, weil sich sonst der Verwundete leicht verbluten würde. Wenn das Blut hellrot ist und unter starkem Druck hervorspritzt, so kann dies rasch eine Verblutung herbeiführen, da es sich um eine Blutung aus einer Puls- oder Schlagader (Arterie) handelt. Das Blut aus einer verletzten Blutader (Vene) ist dagegen dunkelrot und läuft langsam.

Bei jeder starken Blutung hebt man sofort das verwundete Glied in die Höhe, da hierdurch die Blutung verlangsamt wird, schneidet sofort die Kleidung (an den Nähten) an dem verletzten Körperteile auf, um die Wunde zur Anschauung zu bringen, und drückt das Glied kräftig an der blutenden Stelle mit der Hand zusammen. Dann bringt man Verbandwatte oder ein zusammengelegtes Stück reine Leinwand auf die Wunde und verbindet fest (s. u.).

Bei

Verletzung der Schlagadern

am Vorderarm oder an der Hand stillt man die starke Blutung dadurch, daß man den Unterarm des Verwundeten im Ellenbogengelenk stark biegt und ersteren in dieser Stellung durch eine Binde oder ein Tuch am Oberarme befestigt. Die Blutung wird dann sicher schnell stillstehen. Ein gleiches Resultat erzielt man bei Verletzungen am Unterschenkel oder Fuß, wenn man den Unterschenkel straff an den Oberschenkel anbindet. Selbstverständlich müssen bei diesen Vornahmen die Bein- bezw. Armknochen noch ganz sein. Hält nach diesen Maßnahmen die Blutung noch nicht auf, oder befindet sich die Wunde an einem anderen Körperteile, so drückt man an demselben oberhalb der verletzten Stelle (nach dem Herzen zu) die Schlagader, welche an der Pulsation deutlich zu fühlen ist, fest zusammen oder umwickelt ihn straff mit einer Binde, einem elastischen Hosenträger ꝛc. Diese feste Umschnürung, sowie die Bein- und Armwicklung darf aber höchstens 1—2 Stunden liegen bleiben, da sonst das verwundete Glied, welches überdies großer Ruhe bedarf und dem durch kühle Aufschläge u. dgl. die Hitze genommen werden muß, leicht brandig wird (s. vor. S.).

Zudrückung des Schlagaderstammes

erfolgt zwischen Wunde und Herz und zwar

am Kopfe durch den Druck gegen die Schläfe oder gegen den Unterkiefer,

bei Wunden in der Achselhöhle oder bei gänzlich abgerissenem Arme durch Druck der Schlagader hinter dem Schlüsselbeine gegen die erste Rippe,

am Arme durch den Druck der Oberarmschlagader in der Mitte der Furche an der innern Seite des Oberarms gegen den Oberarmknochen,

am Beine in der Mitte der Leistenbeuge durch Druck des Schlagaderstammes gegen das Schambein,

an anderen Stellen des Körpers, am Halse oder Rumpfe durch Druck mit dem mit reinem Verbandsstoffe umwickelten Finger auf die Wunde selbst.

Sind gleichzeitig Knochen zerbrochen, so muß das ganze Glied durch die untergeschobenen Hände eines zweiten Samariters oder durch eine untergeschobene Schiene unterstützt werden.

Die Blutstillungsmittel, als Eisenchlorid, Spinnengewebe 2c., nützen bei stärkerer Blutung nichts, verunreinigen aber nur die Wunde, so daß leicht Entzündungen und infolge der Verunreinigungen Blutvergiftungen eintreten.

Bei

Blutungen aus Blutadern

(z. B. Krampfadern) hebe man ebenfalls den Körperteil hoch, löse umschnürende Bänder u. dgl., mache einen Druckverband aus einem Ballen Verbandsstoff oder Holzwolle von Hahn, den man mittelst einer Binde oder eines bindenartig zusammengelegten Tuches befestigt, und lagere dann den so verbundenen Körperteil hoch.

Geschwüre

können nach Verletzungen zu stande kommen, so ein schlimmer Fuß durch den Druck des Stiefels, ein böser Finger durch einen kleinen Einriß, in welchen irgend etwas hineingekommen ist, wodurch sich der Finger entzündet hat 2c. Die Geschwüre entstehen häufig noch durch andere Ursachen, so durch Blutstauungen, z. B. die Beingeschwüre bei Krampfadern (Aderbeinen), am häufigsten aber durch eine schlechte Blutbeschaffenheit, z. B. die tuberkulösen, skrophulösen, lupösen, syphilitischen Geschwüre (s. d.).

Bei der Behandlung ist die Ursache der Geschwüre ins Auge zu fassen. Vor allem ist Ruhe des eiternden Körperteils, Beseitigung des vorhandenen Reizes, Reinhaltung des Geschwürs, Auflegung einer Kompresse von 20—25° R., die nach 1—2 Stunden zu wechseln ist, von ausgezeichneter Wirkung. Geschwüre, die jahrelang mit Salben vergeblich behandelt wurden, werden auf diese Weise oft sehr rasch zur Heilung gebracht. Gegen die Schmerzen wenden wir Dampfkompressen (s. S. 46), warme Bäder von 28—30° R. mit großem Erfolg an. Auch Gießungen (s. S. 51—54), Einpackungen (s. S. 36—40) beseitigen oft alte Geschwüre in sehr kurzer Zeit. — Bei Aderbeinen

ist überhaupt außer täglicher lauer Waschung derselben Einwickeln der Beine mit Trikotschlauchbinden sehr zu empfehlen.

Über die Heilung eines Beingeschwürs veröffentlicht Frau Hanauer im Naturarzt 1891, Nr. 2, Folgendes:

Heilung von Beingeschwüren, welche 12 Jahre bestanden, innerhalb 6 Wochen durch den Kreisarzt Dr. med. Disqué. — Seit 12 Jahren litt ich an einem thalergroßen Beingeschwür am Unterschenkel in der Nähe des Knöchels, welches im Verein mit mehreren etwas kleineren Geschwüren desselben Beines mir immer die heftigsten Schmerzen verursachte, so daß ich nicht mehr recht stehen und gehen konnte. Es war mir nicht mehr möglich, meiner Haushaltung vorzustehen, und ich hatte immer deswegen große Unkosten. Seit 12 Jahren habe ich alles gethan, um mein Bein zur Heilung zu bringen. Ich habe ein kleines Vermögen dazu verbraucht; aber alles das hat nichts geholfen. Berühmte Ärzte und Professoren habe ich in Mülhausen und Basel gehabt; aber alle haben nichts geholfen.

Da wurde mir von den Kuren erzählt, bei welchen Herr Kreisarzt Dr. med. Disqué große Erfolge erzielte, und ich ließ mich in die von ihm geleitete Anstalt aufnehmen. Ich wurde mit Einpackungen, Halbbädern, Gießungen, Kniebädern und Dampfkompressen behandelt. Nach 6 Wochen war mein krankes Bein, an welchem ich 12 Jahre lang gräßlich zu leiden gehabt, und das kein anderer Arzt zu kurieren im stande war, vollständig geheilt.

Mülhausen i. E., den 10. Dezember 1890. M. Hanauer.

Knochenbrüche.

Es giebt einfache und komplizierte Knochenbrüche. Einfach nennen wir dieselben, wenn die Haut nicht mit verletzt — kompliziert, wenn eine Wunde dabei vorhanden ist. Die einfachen Knochenbrüche heilen fast immer. Bei einer richtigen Behandlung bleiben selten Verkrümmungen der Glieder 2c. zurück. Die komplizierten Knochenbrüche haben oftmals Blutvergiftung zur Folge und verlaufen dann gewöhnlich tödlich.

Woran erkennt man nun einen Knochenbruch?

An der Verkrümmung und Verkürzung des kranken Gliedes, an der Beweglichkeit gebrochener Knochen, an der Schmerzhaftigkeit und dem Reibegeräusch bei dieser Bewegung. Bei allen Knochenbrüchen ist sofort nach dem Arzt zu schicken.

Was hat aber der Laie bis zur Ankunft des Arztes zu thun?

Zunächst sind die Kleider, Stiefel 2c. zu entfernen. Vermag man dies nicht, ohne dem Verunglückten Schmerzen zu bereiten, so schneidet man die Gegenstände an den Nähten vorsichtig auf. Hat man dann gefühlt, daß ein Knochenbruch vorhanden ist, so ist sofort ein Notverband anzulegen. Bei Rippenbrüchen und Knochenbrüchen, welche keine große Verschiebung der Knochenenden zeigen, wird nur eine einfache Binde angelegt. An den Armen und Beinen werden die Knochenbrüche mit Hilfe von Schienen verbunden. Dadurch können sich die Knochenstücke nicht hin und her bewegen; eine Zerreißung von Muskeln und Blutgefäßen, ebenso eine größere Anschwellung und Schmerzhaftigkeit werden so

verhindert. Als Schienen nimmt man Dachschindeln, Lineale, Cigarrenbrettchen, Holzstäbe, Spazierstöcke, Regenschirme ꝛc., was man eben gerade zur Hand hat. Als Polsterung kann man Watte, Flanell, Heu, Stroh, Moos ꝛc. nehmen. Ist der Verletzte auf diese Weise geschient und verbunden, so ist er sofort zum Arzt zu bringen. Kann er nicht gehen, so legt man ihn auf eine Leiter, eine Thür, einen Fensterladen, eine Bank ꝛc., worauf man vorher Stroh oder Kissen gebracht hat, und trägt ihn behutsam fort, da bei der geringsten Bewegung sich gewöhnlich sehr große Schmerzen bemerklich machen.

Verrenkung

nennt man das Heraustreten von Knochenenden aus einem Gelenk. Sie wird erkannt an der Formveränderung, der mangelhaften Beweglichkeit und der großen Schmerzhaftigkeit des Gelenks.

Bei Verrenkungen ist durch Anlegen eines Tuches oder einer Binde das Glied sofort in Ruhe zu stellen. Kühle Aufschläge sind oft von günstiger Wirkung, um eine größere Anschwellung zu verhindern. Der sofort herbeigerufene Arzt wird dann die Verrenkung mit größerer Leichtigkeit einrichten.

Verbrennung und Verbrühung

entstehen durch Feuer, heißes Wasser, Dampf, Säuren, Laugen ꝛc. Es giebt dabei drei Grade: Rötung, Blasenbildung, Verkohlung.

Verbrennung durch Feuer oder Licht.

Leichte Brandwunden

bestreiche man sofort mit Leinöl oder begieße sie mit dem Weißen eines Eies, das, wenn nötig, eine neue Haut bildet. Große Kühlung verschaffen auch geschnittene oder geriebene rohe Kartoffeln und frischer Quark, den man in Leinwand schlägt und auf die Wunde legt. Man sei vorsichtig mit der Brandblase, da diese die Luft abschließt und Entzündung verhütet.

Sind die Kleidungsstücke einer Person in Brand geraten, so daß

schwere Brandwunden

zu befürchten sind, so führe man den Unglücklichen ja nicht ins Freie, noch setze man ihn dem Zuge aus, sondern ziehe sofort den eignen Rock aus und umhülle mit diesem oder auch einer Decke die brennenden Kleidungsstücke. Hierauf werfe man die Person auf den Boden und rolle sie hin und her, bis die Flammen erstickt sind; dann erst kühle man, wie bei Verbrühung (s. nächste S.) die Kleidung ab. Sehr vorsichtig sind dann die Kleider an den Nähten aufzuschneiden, damit keine Blasen abgerissen werden. Sonst würde viel Luft zu der Brandwunde hinzutreten und diese bedeutend verschlimmern. Um erstere soviel als möglich abzuhalten, streicht man Leinöl oder Vaseline (s. o.) auf die

Wunde oder übergießt diese mit Eiweiß. Zum Schluß bedeckt man sie mit reiner, nicht karbolisierter Verbandwatte.

Verbrühung durch heißes Wasser und Dampf

behandelt man wie leichte oder schwere Brandwunden (s. o.). Man versäume jedoch sowohl bei schweren Brandwunden, als auch bei schweren Verbrühungen niemals das ableitende Verfahren. Dasselbe trägt wesentlich mit bei, der Wunde die Hitze zu nehmen und die Heilung zu beschleunigen.

Ist eine

tiefere Verbrennung oder gar Verkohlung

eingetreten, werden 20gradige Aufschläge nach je 2 Stunden vorgenommen. Damit die Haut nicht abgerissen werde, bleibt ein Aufschlag liegen, und auf diesem werden die Kompressen gewechselt.

Bei einer

Verbrennung mit Kalk, Laugen, Säuren 2c.

wird das verletzte Glied zunächst mit Wasser abgespült, bei Laugen mit ganz dünner Sodalösung, bei Säuren mit verdünntem Essig abgewaschen.

Erfrierung

zeigt dieselben drei Grade, Rötung, Blasen- und Schorfbildung, wie die Verbrennung.

Die Behandlung findet im allgemeinen in derselben Weise statt; nur ist besonders zu berücksichtigen, daß Erfrorene niemals nach einem warmen Raum gebracht werden dürfen, sondern daß besonders bis zur Ankunft des Arztes kalte Aufschläge auf der erfrorenen Stelle stattzufinden haben, oder der erfrorene Körperteil mit Schnee gerieben werden muß.

Erstickung

kommt zu stande 1. durch Ertrinken, 2. durch Einatmung schädlicher Luftarten, als Kohlendunst, bei vorzeitigem Verschluß der Ofenklappe, als Leuchtgas, bei Leitungsdefekten und mangelhaftem Verschluß, ferner als Grubengas in Brunnen und Senkgruben, endlich als Kohlensäure in Kellern 2c., 3. durch Erhängen und 4. durch Verschlucken von großen Bissen, Knochen 2c.

Ertrinken.

Wenn man jemand vor Ertrinken retten will, verliere man die Geistesgegenwart nicht. Man reiche dem Ertrinkenden eine Stange, ein Seil u. dgl. oder ziehe seinen Rock aus, fasse denselben an einem Ärmel und werfe ihn jenem entgegen. Ist dies alles nicht möglich,

so entkleide man sich rasch, springe ins Wasser, fasse den Ertrinkenden am Haar, werfe ihn auf den Rücken und schwimme, ebenfalls in Rückenlage, den Ertrunkenen an den Haaren nach sich ziehend, dem Lande zu.

Was hat man nun mit dem aus dem Wasser Gezogenen zu thun?

Vor allem lasse man das Wasser aus den Lungen laufen, sorge für Zutritt von Luft zu den Lungen, welcher durch das Wasser verhindert wurde. Man reinige den Mund, ziehe die Zunge und den Kiefer vor und bewirke künstliche Atmung durch Zusammenpressen und Wiederausdehnenlassen des Brustkastens. Diese Bemühungen sind einige Stunden fortzusetzen. Auch durch Kitzeln des Schlundes und der Nase mit einer Feder, durch Bespritzen und Reiben der Brust mit kaltem oder heißem Wasser kann die Atmung angeregt werden.

Bei der

Einatmung von Kohlendunst (Kohlenoxyd), Leuchtgas, Grubengas, Kohlensäure

sorge man ebenfalls für reichliche Zufuhr von frischer Luft und suche auch die künstliche Atmung (s. o.) zuwege zu bringen. Die Fenster sind sofort zu öffnen, um einen möglichst geschwinden Durchzug herzustellen. Ebenso ist aus Gruben und Kellern die schlechte Luft thunlichst schnell zu entfernen; hierbei sind Hineinwerfen von brennendem Stroh, Ausschöpfen mit einem offenen Regenschirm von günstiger Wirkung. Vor allem sei man vorsichtig bei der Rettung Verunglückter in solchen Räumen. Man lasse sich ein Seil umbinden, halte sich einen Schwamm vor den Mund 2c., damit man nicht selbst verunglücke.

Erhängte

schneide man schleunigst ab, lasse sie aber dabei nicht niederstürzen, lege den Hals und die Brust frei und suche künstlich Atmung hervorzurufen (s. unter Ertrinken).

Verschlucken von großen Bissen, Knochen 2c.

Ist eine Erstickungsgefahr hierdurch entstanden, so suche man durch Einführen des Fingers in den Schlund den Bissen hervorzuziehen oder mit dem Stiele eines Löffels hinabzustoßen.

Vergiftung.

Es werden scharfe und betäubende

Gifte

unterschieden. Zu den scharfen Giften gehören Arsenik, dann die ätzenden Säuren (Salz-, Salpeter-, Schwefelsäure, Vitriol 2c.) und die Laugen. Betäubende Gifte sind Morphium, Opium, Nikotin, Tollkirsche, Fingerhut, Quecksilber, Alkohol, Blausäure (nach Genuß von Pflaumen- oder Kirschkernen, bittren Mandeln 2c.), Strychnin, Schierling, Brechnuß 2c.

Bei allen Vergiftungen schicke man sofort zum Arzt. Bis zur Ankunft desselben gebe man bei Säuren: Kalkwasser, verdünnte Sodalösungen, Seifenwasser; bei Laugen: Essig, Citronensaft. Man lasse schleimige Flüssigkeiten genießen, also Schleimsuppen, Milch, das Weiße vom Ei rc., außerdem viel Wasser. Durch Einführen des Fingers oder einer Feder in den Rachen wird versucht, Erbrechen hervorzurufen. Bei den betäubenden Giften gebe man schwarzen Kaffee oder Thee, mache kalte Übergießungen (s. S. 51—54), kalte Aufschläge auf den Kopf; im übrigen verfahre man ebenfalls, wie oben beschrieben.

Nicht unerwähnt seien auch die

Vergiftungen durch verdorbene Speisen und Getränke.

Bei Genuß von Fleisch, Wurst, Fischen rc., wenn dieselben schon in Verwesung übergegangen sind, und durch verdorbene Getränke können sehr leicht Vergiftungen entstehen, die sich durch Erbrechen, Schmerzen in den Gedärmen rc. bemerklich machen. Man suche sich sofort durch Genuß schleimiger Flüssigkeiten (s. o.) und durch kleine, kühle (18gradige) Klystiere zu helfen. Wenn nicht baldigst Linderung eintritt, sondern sich Symptome von Verdauungsstörung und Vergiftung zeigen, so sende man sofort nach dem Arzte. — Ein gleiches Verfahren beachte man bei

Vergiftungen durch Pilze und Grünspan.

Bei

Schlangenbissen und Bissen toller Hunde

suche man sofort durch Aussaugen der Wunde das etwa in dieselbe eingedrungene Gift zu entfernen. Man gebrauche jedoch bei diesen Maßnahmen Vorsicht. Personen, deren Mundschleimhaut nicht gesund ist, oder deren Lippen aufgesprungen sind, müssen das Aussaugen unterlassen, um nicht erneute Vergiftungen hervorzurufen. Dienste leistet in diesen Fällen auch das Unterbinden des verletzten Gliedes (s. S. 209). Der Wunde selbst suche man durch kühle Kompressen mit dem Taschentuche oder durch Auflegen feuchter Erde die Hitze zu nehmen. Nach Ankunft in der Wohnung wende man das ableitende Verfahren an, nehme Kasten- oder Bettdampfbäder und sende außerdem nach dem Arzte.

Insektenstiche

von Bienen, Mücken rc. sind an und für sich ohne erhebliche Folgen. Man suche den Stachel zu entfernen und verschaffe der Stelle, so lange man im Freien ist, Kühlung durch Bestreichen mit Speichel; daheim lege man kühle Kompressen auf.

Bei

Stichen giftiger Insekten,

oder wenn die Wunde bedenklich anschwillt und man annehmen muß, daß das Insekt vorher seinen Rüssel in eine verdorbene Speise oder in Aas gesteckt und durch seinen Stich in die menschliche Haut das Gift übertragen habe, ist größte Vorsicht geboten. Man verfahre ganz, wie bei Behandlung der Schlangenbisse.

Anhang.

Gesundheitsregeln.*)

Gesundheit ist das größte Gut,
Drum nimm sie wohl in deine Hut!
Bist du gesund, ist froh und lang
Und nütze auch dein Lebensgang.
Doch bist du krank in deinen Tagen,
Mußt du und müssen andre klagen.**)

1.

Man esse nie ohne Hunger und lasse zwischen den einzelnen Mahlzeiten eine Pause von mindestens 3 Stunden. Leute, die nicht anstrengende körperliche Ausübung haben, mögen sich mit drei Mahlzeiten täglich begnügen. Kindern und im Wachstum befindlichen Personen, bei denen der Stoffwechsel lebhafter vor sich geht, müssen 4—5 Mahlzeiten täglich verabreicht werden. Speisen und Getränke, von denen man aus Erfahrung weiß, daß sie einem nicht bekommen, meide man.

Gut gekaut ist halb verdaut. Durch langsames, gutes Kauen wird der zur Verdauung so notwendige Speichel des Mundes reichlicher abgesondert und den Speisen beigemischt.

Man esse und trinke weder zu heiß, noch zu kalt (s. S. 17) und gewöhne sich an **einfache** Kost.

Ferner genieße man nicht immer einerlei, sondern beobachte Abwechselung in der Art der Speisen und wähle mehr feste, als dünnflüssige (suppenartige) Nahrung (s. S. 15). Zu vermeiden sind Leckereien, sowie schwer verdauliche Speisen, wie frischgebackenes Brot, warmer Kuchen, altes Pökelfleisch u. a. m. Weizenschrotbrot (Grahambrot) ist gesünder als Weißbrot oder gesäuertes Schwarzbrot.

Man meide starke Gewürze (Pfeffer, Paprika, Senf 2c.), allzu scharf gesalzene Sachen und erhitzende Getränke, weil diese eine normale Verdauung stören.

Kurz **nach Tische,** also während der Verdauung, **unterlasse** man **starke Bewegung.** Auch **Gemütsaufregungen** (Ärger, Gram 2c., s. S. 10) **wirken nachteilig** auf die Verdauung.

*) Allgemeine volksverständliche Gesundheitsregeln, herausgegeben vom Verein für naturgemäße Gesundheitspflege und arzneilose Heilkunde zu Gera.

**) Kleine Gesundheitslehre in Versen von Max Breitkreuz. 50 Pf. Versand durch den Druckleiter d. B. (s. S. 221).

Man trinke nicht kurz vor oder kurz nach dem Essen; bei vorhandenem Durste während des Essens genieße man gekochtes oder frisches Obst.

Wir Menschen leben nicht, um zu essen, sondern essen, um zu leben; deshalb esse man nie mehr, als nötig ist, um den Hunger zu stillen.

2.

Man trinke nie ohne Durst. Wer die oben angegebenen Vorschriften betreffs des Essens genau befolgt, wird übermäßiges Durstgefühl nicht empfinden.

Das gesündeste Getränk bleibt stets reines, frisches, gutes Quellwasser. Außer Wasser können als Getränke noch in erster Linie empfohlen werden Milch, Kefyr, Citronenlimonade, Himbeerlimonade, Fruchtsäfte, Most, Äpfelwein, Heidelbeerwein (s. S. 30), leichte und reine Weiß- und Rotweine (mäßig genossen) ꝛc. Beim Genuß von Wasser werden unsere Ausscheidungsorgane, vor allem die Nieren, nicht überreizt, wie dies durch alkoholische und andere aufregende Getränke meist geschieht.

3.

Man sorge für tägliche Entleerung des Darmes. Wenn Nachhilfe nötig, nehme man ein laues (22—24° R.) Klystier, nie aber greife man zu sogenannten Abführmitteln, weil diese sämtlich schädlich wirken.

Als die Darmthätigkeit anregendes und die Entleerung beförderndes Mittel ist das Essen von Schrotbrot zu empfehlen.

4.

Bewegung ist Leben. Dieselbe befördert die Verdauung, führt gute Blutzirkulation herbei, vermehrt den Stoffwechsel und kräftigt die Muskeln.

Bewegung schafft Wohlbefinden; deshalb lasse jeder seinem Körper das gehörige Maß von Ausarbeitung (möglichst in reiner Luft) zu Teil werden.

Als besonders gesundheitsbefördernde Bewegungen sind zu empfehlen Spazierengehen, Bergsteigen, Turnen, Turn- und Krokettspiele, Gymnastik, Rudern, Schwimmen, Schlittschuhlaufen, Radfahren, Gartenarbeiten ꝛc.

Beim Gehen schreite man lustig aus, halte den Körper aufrecht, den Kopf hoch, die Schulter zurück und atme tief (und zwar durch die Nase); öfters ist ein kurzer Laufschritt zu empfehlen.

Man setze sich nicht der Zugluft aus, zumal wenn man erhitzt ist.

5.

Die Haut bedarf der sorgfältigsten Pflege; sie ist durch ihre Millionen Poren eins unserer wichtigsten Ausscheidungsorgane.

Man wasche deshalb **täglich** einmal (früh oder abends) **den ganzen Körper** mit 18—22gradigem Wasser, trockne die Haut nur leicht ab, oder nur die behaarten Stellen des Körpers, während man an den nicht abgetrockneten Stellen das Wasser verdunsten läßt. Nach jeder solchen Waschung muß eine vollständige Wiedererwärmung des Körpers stattfinden. Man **laufe** sich deshalb sofort warm oder warte im Bett die Wiedererwärmung ab. Außerdem wird die Hautthätigkeit gehoben durch Bäder, reine Wäsche rc. Wannenbäder nehme man 20—24° R. warm, 10—15 Minuten lang, mit nachfolgender kühler Übergießung. Flußbäder nehme man ca. 15 Minuten lang und setze dabei an windstillen, sonnigen Tagen den unbekleideten, vorher aber gut abgetrockneten Körper der Luft und den Sonnenstrahlen aus.

Ein ab und zu genommenes leichtes **Dampfbad** (Kastendampfbad) mit nachfolgender Übergießung und Massage **ist ein vorzügliches Mittel zur Stoffwechselsteigerung und Säftereinigung.** Die **Schleimhäute des Mundes** reinige man durch Gurgelungen (morgens, vor und nach Tische und vor dem Schlafengehen), die der **Nase** durch Aufziehen warmen Wassers (früh und abends).

6.

Man gönne seinem Körper auch die nötige Ruhe, wenn derselbe ermüdet, damit er die verbrauchten Stoffe wieder ersetzen kann.

Die vollständige Ruhe ist der Schlaf. Nur ein ruhiger und fester Schlaf ist stärkend, deshalb wähle man zum **Schlafgemach** ein ruhig gelegenes, großes, hohes, luftiges Zimmer.

Man schlafe jederzeit bei offenem Fenster; wenigstens halte man während der Nachtzeit im Nebenzimmer stets ein Fenster offen. Zugluft ist hierbei zu vermeiden. Im Winter, bei großer Kälte, empfiehlt es sich, das Schlafzimmer mäßig zu erwärmen und erst vor dem Schlafengehen mindestens ein Fenster zu öffnen. Licht während des Schlafes gestattet wegen seiner nervenbelebenden Wirkung keinen ruhigen, stärkenden Schlaf.

Die beste Schlafzeit ist die Nacht; man gehe um 10—11 Uhr zu Bett und stehe früh um 5—6 Uhr wieder auf.

Aus dem Schlafzimmer entferne man **möglichst** alle **überflüssigen** Gegenstände, z. B. Schränke, Kleider, schmutzige Wäsche, Schuhwerk rc.

Vor dem Schlafengehen vermeide man aufregende Getränke, geistige Anstrengung, Lektüre rc.

Man lege sich nie mit kalten Füßen ins Bett; die Erwärmung derselben wird am besten durch tüchtiges Reiben oder ein 30° R. warmes Fußbad (mit nachfolgender Übergießung mit Wasser von 18—20° R.) erreicht.

Das Bett sei groß und bequem; die Bedeckung sei nicht allzu warm (Steiners verbessertes Reformbett s. S. 7).

7.

Man atme ruhig und tief. Ein gesundes Atmen soll durch die Nase, nicht durch den Mund geschehen. Sehr zu empfehlen, besonders Stubenhockern, sind Atembewegungen in frischer Luft (am besten morgens, vor Tisch und abends) und besser noch unter Zuhilfenahme eines „Largiadèr“ (Arm- und Bruststärker s. S. 3 u. 70). Bei dieser Atemgymnastik empfiehlt es sich, daß man **durch die Nase ein-** und **durch den Mund ausatme.**

Eine **wirklich gesunde Luft** soll sauerstoffreich und staubfrei sein.

Überhitzte, rauchige, übelriechende und dumpfe Räume sind zu meiden.

Hoch und sonnig gelegene Wohnräume sind gesünder, als dumpfe Parterre- und Kellerwohnungen.

8.

Die Kleidung sei der Witterung angemessen, warm, doch nie so, daß sie den Körper verweichlicht.

Zur **Oberkleidung,** wie **Leibwäsche** sind trikotartig gewebte, die **Ausdünstung durchlassende** Stoffe zu empfehlen (s. S. 9). Man wechsle regelmäßig früh und abends die Leibwäsche.

Gesundheitsschädlich sind **festgeschnürte Korsetts,** Leibriemen, **enge Strumpfgürtel,** knappes Schuhwerk.

Die **Füße** halte man **stets trocken und warm,** dagegen den **Kopf** nur **leicht** und den **Hals möglichst unbedeckt.**

* *
*

Da es leichter ist, hundert Krankheiten zu verhüten, als eine zu heilen, so mögen diese **allgemeinen** Gesundheitsregeln allen, denen an der Erhaltung ihrer Gesundheit gelegen ist, bestens empfohlen sein.

Sehr beachtenswert sind folgende Schriften:

Gesundheitsregeln für die Berliner Schuljugend,

welche von Herrn Lehrer W. Siegert zusammengestellt wurden und auf den Berliner Schul-Schreibheften abgedruckt sind (s. S. 199). Dieses kleine Büchlein, das auch gegen Einsendung von 30 Pf. und 3 Pf. für Porto vom Druckleiter d. B. (s. S. 221) bezogen werden kann, enthält folgende fünf Kapitel:

I. Pflege des Körpers.
II. Pflege der Atmungsorgane.
III. Pflege der Augen.
IV. Pflege der Ohren.
V. Wie sollst Du Dich zu Hause beim Schreiben und Lesen setzen?

Gesunder Körper durch gesunden Geist

von Lehrer G. Kalb. Preis 50 Pf. und 3 Pf. Porto. Versand durch den Druckleiter d. B. (s. S. 221).

Schlußwort.

Mit dem vorliegenden Schriftchen ist im Interesse der geehrten Leserinnen und Leser einerseits und der Herren Naturheilanstaltsbesitzer, praktizierenden Vertreter des Naturheilverfahrens und Verleger hygienischer Zeitschriften und Bücher, sowie der Herren Fabrikanten und Lieferanten gesundheitlicher Bedarfsartikel andererseits ein Inseratenteil verbunden worden.

Wenn der Verfasser und der unterzeichnete Druckleiter auch jedwede Verantwortung für Inhalt und Fassung der Annoncen ablehnen, so war letzterer doch wenigstens bemüht, strenge Auswahl unter den ihm angebotenen Inseraten zu treffen. Er empfiehlt deshalb an dieser Stelle die Herren Inserenten bei Bestellungen und Einkäufen einer gütigen Berücksichtigung.

Im Falle jedoch, daß diese oder jene inserierende Firma das auf sie gesetzte Vertrauen nicht rechtfertigen sollte, wolle man gefälligst hiervon dem Unterzeichneten Mitteilung zukommen lassen, damit bei späteren Auflagen oder anderweiten Annoncenanhängen diese Firma oder Anstalt von der Beteiligung ausgeschlossen werde.

Auf jeden Fall ist es aber erwünscht, sich im beiderseitigen Interesse bei Einkäufen bei den Inserenten auf den Anzeigenteil dieses Buches zu beziehen. Die Bedienung wird dann umso sicherer allen berechtigten Wünschen entsprechen.

Den Herren Andreas Dunkel (s. S. 266), J. G. Leistner (s. S. 239) und C. Rich. Zumpe (s. S. 258) in Chemnitz und den Königlichen Hoflieferanten Herren Rud. Detert und H. Windler, Berlin, welche die Güte hatten, mir Clichés aus ihren Katalogen zur Verfügung zu stellen, sei auch an dieser Stelle der beste Dank ausgesprochen.

Wenige kleine Druckfehler (z. B. Seite 40, Zeile 10: 18 statt 28°, ferner Darmschwüre statt Darmgeschwüre, läugs statt längs, Magen-darmkanal statt Magen- und Darmkanal u. dgl.), sowie das Umfallen einiger Satzzeichen beim Einheben des Satzes in die Maschine wolle man gütigst im Hinblick auf den während des Druckes überstandenen Buchdruckerstreik entschuldigen.

Möge das vorliegende Büchlein recht viele Freunde finden, welche an ihrem Teile mit zu seiner Verbreitung beitragen. Vereinen, welche es vom Unterzeichneten in Partien zu ermäßigten Preisen beziehen können, sei es besonders warm empfohlen.

Chemnitz, Anfang März 1892.
Neugasse 4.

Der Druckleiter.
Oskar May.

Im Anschluß an obiges beehre ich mich, noch mitzuteilen, daß demnächst **die 3., vermehrte und verbesserte Auflage** meines eigenen Schriftchens

Pflege des Kindes
in den ersten Lebensjahren

erscheint, da die 2. Auflage (10 000 Expl.) fast vergriffen ist. Der Preis wird sich, da der Inhalt um bedeutendes vermehrt wird und dem Büchlein Abbildungen beigegeben werden sollen, auf 30 Pf. pro Expl. (in Partien billiger) stellen.

D. O.

Register.

(Die Zahlen geben die Seiten an. — Artikel, zu denen Abbildungen gehören, sind mit * bezeichnet.)

Abführmittel 29, 30, 93, 217.
Abgeschrecktes Wasser 24.
Abhärtung 9, 31, 219.
Ableitendes Verfahren s. Dampfbäder, Gießungen, Gurgelungen, Klystiere, Teilpackungen.
Ableitung des Blutes 37, 50, 51.
Abmagerung 28, 165.
Abmagerung der Muskeln s. Atrophie der Muskeln.
Abminderung der Entzündung 33, 213.
Abminderung der Fieberwärme 24.
Abminderung der Hitze s. Abminderung der Entzündung.
Abnahme der Muskelkraft s. Atrophie der Muskeln.
Aborte s. Abtritte.
Abreibung 30, **50**.
Abszeß s. Geschwür.
Abtritte 109.
Abwaschung s. Waschung.
Abwechselung in den Speisen 216.
Aderbeine s. Krampfadern.
Aderverletzung 209, 210.
Affekt s. Gemütsaufregung.
Aktive Bewegungen 58.
Albuminbiskuits 12, 15.
Albuminbrot 12, 15.
Albuminkakao s. Albuminnährkakao.
Albuminkindermehl 12.
Albuminkraftsuppen 12, 15.
Albuminmehl 12.
Albuminnährkakao 30.
Albuminzwieback 12, 15.
Alkohol 19, 22, 85, 92, 98, 113, 159, 167, 171, 199, 215, 217.
Allgemeine Gesundheitsregeln 216.
Alpdrücken 86.
Ameisenlaufen oder -kriechen in den Gliedern 59, 91, **98**, 114.
Amerikanischer Ofen* 9.
Anämie s. Blutarmut.
Angestrengte geistige Arbeit 85, 121.
Angstgefühl 43.
Anschwellung der Glieder 63.
Ansteckende Krankheiten 102, 176, 181, 187, 206.
Anstrengung 10, 16.
Anstrengung nach dem Essen 16.
Antifebrin 98.
Äpfelwein 217.
Appetitlosigkeit **92**, 111, 165.
Arbeit, angestrengte geistige 85, 121.
Ärger s. Gemütsaufregung.
Armbad 41.
Armdampfbad 46.
Armpackung 37.
Armstärker,* s. Largiadèrs Brust- und Armstärker.
Armübungen 70.
Armwärmer, Rabes 198.
Armwickelung 38.
Aromatischer Thee 21, 22, 104.
Arsenikvergiftung 214.
Arterienverkalkung 113.
Arzneien s. Medikamente.
Asthma 54, 61, 74, **91**, **141**.
Atembeschwerden 42, 53, 74, **91**, 128, 135, **141**, 144, 147.
Atemgymnastik 3, 6, 181, 219.
Atemnot s. Atembeschwerden, Asthma.
Atemzüge 146.
Atmen, Aus- und Ein- 219.
Atmung, künstliche 214.
Atmungsübungen s. Atemgymnastik.
Atrophie der Muskeln 51, 54, 59, 64, 80, 81, **118**.
Ätzende Säuren, Vergiftung durch dieselben 214.
Aufregende Bücher 10, 98, 121, 218.
Aufregende Getränke 19, 85, 92, 113, 159, **167**, **171**, 199, 217, 218.

Aufschläge, kalte 33.
Aufschläge, warme* 46, 115.
Aufstoßen 28, **96**.
Aufwachen in der Nacht 85.
Augenbad, -badewannen 41.
Augenentzündung 102, 199, 200.
Augenentzündung der Neugeborenen 200.
Augenerkrankung, syphilitische 189.
Augenkrankheiten 41, 66, **199**.
Augenliderentzündung 41, 200.
Augenmuskellähmung 201.
Ausatmen 5.
Ausdünstung 8.
Ausfallen der Haare 32, 206.
Ausfluß aus den Geschlechtsteilen s. Geschlechtskrankheiten.
Ausfluß aus den Ohren s. Ohrenerkrankungen.
Aussaugen der Wunde 215.
Ausscheidung **6**, 40, 51, 59.
Ausschlag auf dem Kopfe 41, 206.
Ausschweifung, geschlechtliche 118, 120.
Ausschwitzung bei Unterleibsentzündung 61.
Aussetzen der Periode s. Menstruation.
Ausspritzung des Ohres 28.
Ausspritzung des Rachens 25.
Ausspucken des Speichels 18.
Ausspülung der Geschlechtsteile **28**, 182.
Ausspülung des Magens* **27**, 162.
Ausstülpung der Gelenkkapsel 64.
Auswaschung des Mundes bei Säuglingen 25.
Auswurf 134, 137, 149.
Ballonspritze 25.
Ballübungen 72.
Bandagen* 77, 79, 166, 194.
Bandwurm 168.
Bantingkur 20.
Barfußgehen 32, 168.
Bartfinne 206.
Bauchfellentzündung 97, 112, **169**.
Bauchfellleiden 50, 59.
Bauchmassage* 51, 55.
Bauchspeichel 13.
Bauchwassersucht 61, **170**, 171.
Baumwolle 9.
Becks, Fanny, Kochbuch 163.
Beengung s. Asthma.
Behaarte Stellen 57, 218.
Beindampfbad* **46**, 120.
Beingeschwüre 44, 52, **210**, 211.
Beinpackung* 37, 38.
Beinübungen 71,* 72, 73.
Beinwickelung* 38.
Beischlaf 181, 187.
Benommenheit **84**, 100, 108.
Bergsteigen 4, 10, **79**, 217.
Besprengte Steine 33.
Bettdampfbad* 46, **48**.
Bettnässen, -pissen 81, **179**.
Bewegungen, aktive* 58, **67**, 68, 216.
Bewegungen, passive* 56, 58, **67**, 68.
Bewegungen, unwillkürliche s. Muskelzusammenziehungen.
Bewegungskuren 29, 71, **79**, 92, 195, 217.
Bewegungslosigkeit des Darmes s. Verdauungsträgheit.
Bewegungslosigkeit der Glieder 78.
Bewußtlosigkeit 100, 108, **113**, 114, 125, 126, 207.
Bienenstiche 215.
Bier 10, 12, 92, 96.
Bindehautkatarrh 66, 128, 200.
Biskuits, Albumin- s. Albuminbiskuits.
Bisse, Schlangen- u. Bisse toller Hunde 215.
Bittre Mandeln, Vergiftung durch dieselben 214.
Blähungen 37, **96**, 146, 155, 165.
Bläschenflechte 204.
Blasenbildung 212, 213.
Blasenblutung 179.
Blasenentzündung oder -katarrh 178, 187.
Blasenkrampf 179.
Blasenlähmung 81, **180**.
Blasenleiden 15, 18, 22, 37, 50, **178**, 180.
Blasenrose s. Gesichtsrose.
Blasenschwäche 179.
Blasensteine 179.
Blasinstrumente 5, 10, 144.
Blattern 105.
Blausäurevergiftung 215.
Bleiklystiere **29**, 95.
Bleichsucht 2, 5, 71, 92, **191**.
Bleiwasser 201.
Blitzfieber, -katarrh s. Influenza.
Blitzguß 54.
Blödsinn 116.
Blutabfluß aus Herz und Lungen 88.
Blutandrang 15, 18, 26, 33, 42, 65, 68.
Blutandrang nach dem Kopf 18, 33, 36, 68, **113**.
Blutandrang nach der Brust 147.
Blutarmut 2, 5, 20, 21, 71, 92, 124, 181, **191**.
Blutgefäßbrüchigkeit, -verkalkung 113.
Blutgefäßzerreißung **113**, 177.
Bluthusten 88, 138, **145**, 207.
Blut in der Luftröhre 87.
Blutkreislauf 33, 57, 83, 88, 217.
Blutleere des Gehirns 84, **114**.
Blutreinigung 7.
Blutreinigungsmittel **7**, 22.
Blutspucken s. Bluthusten.

Blutstauung 210.
Blutstillungsmittel 210.
Blutsturz 15.
Blutüberfüllung der Lungen 10, **145**.
Blutüberfüllung des Gehirns 84, **113**, 177.
Blutungen bei der Periode s. Menstruation.
Blutungen, starke 209, 210.
Blutverdünnung 22.
Blutvergiftung 210, 211.
Blutverlust 21, 114, 191, 209.
Blutwallungen s. Blutandrang.
Blutzirkulation s. Blutkreislauf.
Blutzufluß zu den Lungen 10.
Bock, Prof. 83.
Bösartige Gewächse 61.
Brand 208.
Brandwunden 212.
Branntwein s. Alkohol, geistige Getränke.
Bräune, häutige 135.
Brause 54.
Brausepulver 160.
Brechdurchfall 11, 24, 25, 36, 93, 143, **157**.
Brechen s. Erbrechen.
Brechnußvergiftung 214.
Brechreiz 111, 160, 166.
Breiige Speisen 13, 193.
Brennendes Gefühl im Magen s. Sodbrennen.
Bright'sche Krankheit 176.
Bronchialkatarrh s. Luftröhrenkatarrh.
Bronchopneumonie 146.
Brot 12, 13.
Brot, Albumin- s. Albuminbrot.
Brot, frisches 156, 161, 216.
Brot, gesäuertes 216.
Brotkruste 13.
Brüche,* Unterleibs- 166.
Brüche, Knochen- 211.
Brüchigkeit der Blutgefäße s. Blutgefäßbrüchigkeit.
Bruchoperation 166.
Brustbeklemmung 53, 147.
Brustdrüsenentzündung 65, **142**.
Brustdrüsengeschwulst 143.
Brustentzündung s. Brustfellentzündung.
Brusterkrankung 127, 142, 144.
Brusterkrankungen, äußere 142.
Brusterkrankungen, innere 144.
Brusterweiterung 3, 4.
Brüste, wunde 143.
Brustfellentzündung 46, 50, 53, 59, **147**, 197.
Brustguß* 53, **54**.
Brustleiden 39.
Brustmuskelrheumatismus 144.
Brustpackung 34, 38.
Brust, schmale s. Schmalbrust.
Brustschmerzen 144.
Brustschmerzen bei der Entwöhnung* 143.
Bruststärker,* s. Largiadèrs Brust- und Armstärker.
Brustumschlag 38.
Brust- und Armstärker,* s. Largiadèrs Brust- und Armstärker.
Brustwand, Neuralgie derselben 144.
Brustwärmer, Rabes 198.
Brustwarze, wunde 143.
Brustwickel 38.
Bubonen 187, 189.
Bücher, aufregende 10, 218.
Buckel 75.
Butter 12, 22.
Buttermilch 22, 29.
Cacao s. Kakao.
Celsiusgrade 18, 36.
Centrale Lähmung 87.
Chinin 98.
Chlorose s. Bleichsucht.
Chokolade 150, 168.
Cholera 51, **110**.
Cigarren 18, 35, 85, 130.
Citronen 30, 100, 208, 215, 217.
Cognac 150.
Coitus s. Beischlaf.
Croup 23, 36, 60, **104**, **135**.
Dampfbäder* 45, 50, 120, 218.
Dampfdouche* 50, 119.
Dampferzeugung 27.
Dampfkompresse* 37, **46**.
Dampfkompresse, Disqués 175.
Dampfkruken* 34, 48.
Dampfschwitzapparat* 45, 47, 50, 120.
Dampf, Verbrühung durch denselben 213.
Därme* 61.
Darmentzündung 61.
Darmgeschwüre 93, 106.
Darmkatarrh 93, **164**.
Darmkrebs 167.
Darmleiden 36, 50, 61, 124.
Darmschleimhautentzündung 93.
Darmskrophulose 165.
Darmthätigkeit 216.
Darmträgheit s. Verdauungsträgheit.
Darmverengungen, -verschlingungen 166.
Darmwürmer 86.
Dauer des Massierens 57.
Davos 150.
Deckel, warme 34.
Deklamieren, lautes 5.
Delirien **85**, 100, 113.
Delirium tremens 85.
Dextrin 13, 161.

Diabetes 198.
Diarrhöe 17, 24, 30, **93**, 164.
Diät 11, **19**.
Diät, Disqué'sche s. Disqué'sche Diät oder Kur.
Diätfehler 11, 16, 18, 154, 156, 159, 164, 172.
Diätkuren **19**, 95.
Diät, reizlose 15.
Diät, Schroth'sche s. Schroth'sche Diät.
Diät, Trocken- s. Trockendiät.
Diät, vegetarische 14, **22**, 161.
Dickdarm 109, 165.
Digitalisvergiftung 214.
Diphtheritis 23, 26, 36, 60, **104**, 135.
Diphtheritischer Ausfluß 104.
Disqués Dampfkompresse 175.
Disqué'sche Diät oder Kur **20**, 95, 195.
Disqué'sche Gesundheitsunterkleidung 9.
Doppeltkohlensaures Natron 161.
Doppeltsehen 201.
Douchen 54.
Dreiviertelpackung* 39.
Druckverband 210.
Drüsenanschwellung 48, 133, 193.
Drüsenentzündung 133.
Dunkels Leibbinde* 95.
Dünndarm 106, 165.
Durchfall s. Diarrhöe.
Durst, Stillung desselben 217.
Egers kombinierter Dampf- und Heißluftschwitzkasten* 45.
Eheleben, phys. Pflichten desselben 29.
Eichel, Rötung und Schmerz derselben 188.
Eicheltripper 188.
Eier 12, 22, 156.
Eier, rohe 24.
Eierstockentzündung 66, 123, **186**.
Eierstockgeschwulst 186, **187**.
Eigenwilligkeit der Kinder 121.
Eimerfußdampfbad* 47.
Einatmung von giftigen Luftarten 214.
Einatmung von Wasserdampf* 26.
Einfache Kost 216.
Eingeklemmte Brüche 166.
Eingeweidewürmer 168.
Einschlafen der Glieder 59, **98**.
Einschlürfung in die Nase 25.
Einspritzung in das Ohr 28.
Einspritzung von Wasser in die Geschlechtsteile **28**, 182.
Eintritt der Periode 184.
Einwärtsdrehung der Füße 77.
Eis 34.
Eisen 6.
Eisenchlorid als Blutstillungsmittel 210.
Eiterherde im Halse 134, 137.
Eiter in der Luftröhre 87.
Eiterung der Wunden 208, 210.
Eiterung in den Geschlechtsteilen 28, 188, 189.
Eitervergiftung 111, 208.
Eiweiß **12**, 14, 20, 24, 176.
Ekzem 203.
Elektrizität* 59, **80**, **81**, 120.
Elektrizitätsmaschinen* 80, 81.
Emphysem 61, **144**.
Ende der Periode 184.
Energie s. Willenskraft.
Enge Kleider 17, 69.
Englische Krankheit 2, 192, **194**, 206.
Entfettungskur 20.
Entlastung edlerer Organe 101.
Entleerungsklystiere **29**, 95.
Entwöhnung 143.
Entziehungskur s. Entfettungskur.
Entzündete Knötchen, Mitesser 205.
Entzündlichkeit beim Plattfuß 52.
Entzündung der Eierstöcke 66, 123.
Entzündung der Gebärmutter 123, **182**.
Entzündung der Gelenke 34.
Entzündung der Glieder 34.
Entzündung der Harnblase 178.
Entzündung der Hornhaut 66, 200.
Entzündung der Mutterbänder 66.
Entzündung der Nase 128.
Entzündung der Nieren 111, 151.
Entzündung der Umgebung der Gebärmutter 182.
Entzündung des Bauchfells 97, 112, **169**, 182.
Epilepsie 15, **125**.
Erbgrind 206.
Erbrechen 17, 21, 24, 92, **96**, 140, 160, 192, 207, 215.
Erbsen, Erbsenpurée 12, 15.
Erfrierung 213.
Erhängte 214.
Erkältung 9, 31, 48, 51, 130, 138, 176, 181.
Erkrankung des Nervensystems 119.
Erkrankungen, konstitutionelle 191.
Ermüdungsstoffe 6.
Ernährungsstörung 35, 51, 63, 191, 192.
Erregung 10, 15, 36, 85, 113, 114.
Erschlaffung der Magenwand 16.
Erschlaffung des männlichen Gliedes 191.
Erschöpfung 138.
Erste Hilfe bei Unglücksfällen 207.
Erstes Lebensjahr 25, 75, 200, 221.
Erstickung 138, 147, 213, 214.
Ertrinken 213.
Erweiterung der Brust 4.
Erweiterung der Magenblutadern 167.

Erweiterung des Magens 16, 160.
Essen, Anstrengung nach demselben 16.
Essen, Schlaf nach demselben 16.
Essig 168, 207, 213, 215.
Fallsucht s. Epilepsie.
Fehlende Periode s. Menstruation.
Fehlgeburt s. Frühgeburt.
Fenster, offene 1, 6, 218.
Fett 12, 156.
Fettherz 152.
Fettleber 172.
Fettsucht 20, 21, 35, 71, **195**.
Feuchtigkeit der Zimmerluft* 89.
Fieber 8, 23, 86, **98**, 113, 128.
Fieberbehandlung 98.
Fieberhafte Krankheiten 26, 34, 36, 40, 43, 83, **98**, 101, 112.
Fieber, kaltes 110.
Fiebermittel 98.
Fieber, Nahrung bei demselben 100.
Fieberthermometer 36, 101.
Fieberwärme 24, 36, 99.
Fieber, Wechsel- 110.
Filzläuse 207.
Fingerhutvergiftung 214.
Fingerspitzen 98.
Flanell 38.
Flankenatmen 5.
Flaschen, warme 34.
Flechte, Bläschen- 204.
Flechte, fressende 205.
Flechte, Kleien- 206.
Flechte, nässende 203.
Flechte, Schuppen- 205.
Flecke in der Schleimhaut 133.
Fleisch 12, 14, 22, 121, 156.
Fleischgenuß 114, 167.
Flimmern vor den Augen 113.
Flüssige Nahrung 15, 16, 216.
Fluß, weißer 28, **181**.
Folgen des Hustens 91.
Fontanelle 194
Fraisen 86.
Frauenbinde,* Th. Peters 186.
Frauenkrankheiten 37, 43, 50, 65, 121, **181**.
Freiübungen* 21, 70, 73.
Fremde Körper in der Luftröhre 10, 130, 138.
Fressende Flechte 205.
Frisches Brot 156, 161, 216.
Frottieren 99, 207.
Fruchtsäfte 30, 100, 177, 217.
Frühgeburt 182.
Funkensehen s. Flimmern vor den Augen.
Furunkel 205.
Fußbad 42.
Fußdampfapparat* 47, 120.
Fußdampfbad* 46, 120.
Füße, abnorme* 78, 194.
Füße, angeschwollene 144.
Füße, Einschlafen derselben 98.
Füße, Einwärtsdrehung derselben 77.
Füße, kalte 49, 156, 218.
Fuß, entzündlicher Platt- 52.
Fußpackung 37.
Fußsohlenbad 42.
Fußtouren 10, 114.
Fußwippen* 77.
Galle 13.
Gallensteine 15, 22, **173**.
Gallenwege, Katarrh derselben 172.
Galoppierende Schwindsucht 149.
Gang, schleudernder 118.
Ganzdampfbad* 49.
Ganzgießung* 52.
Ganzpackung* 40, 108.
Ganzwaschung 30.
Gasaustreibung 43, 214.
Gasbildung im Körper 37, **96**, 155.
Gase, Schutz gegen dieselben 214.
Gebärmutterentzündung 123, **182**, 192.
Gebärmuttergeschwulst 186.
Gebärmuttergeschwür 181.
Gebärmutterkatarrh **181**, 192.
Gebärmutterknickung 123, 181.
Gebärmutterkrebs 186.
Gebärmuttermassage **66**, 182.
Gebärmutterschmerzen 46, 58, 65, 66, **183**.
Gebärmuttersenkung 183.
Gebärmutterverlagerung, -vorfall 97, 124, 181, **183**.
Geburtshilfe 65.
Gebückte Haltung 75.
Gedärme s. Därme.
Gefühlsabnahme **98**, 117, 118.
Gefühlslosigkeit, körperliche 98.
Gehen, Haltung bei demselben 217.
Gehirn, blutleeres 84, **114**.
Gehirn, blutüberfülltes 84, **113**, 116.
Gehirnentzündung 24, 34, 42, 86, **116**, 197.
Gehirnerkrankungen 18, 36, 83, 84, 86, 96, **113**.
Gehirnerschütterung 207.
Gehirnerweichung 84, **116**.
Gehirnhautentzündung 111, **115**.
Gehirnkrämpfe 126.
Gehirnleiden s. Gehirnerkrankungen.
Gehirnschlag 15, 18, 33, 86, **113**, 116, 177.
Gehirnsubstanz 116.
Gehirnwassersucht 86.
Gehörkrankheiten s. Ohrenkrankheiten.
Gehörstörungen 113, 202.
Geisteskrankheit 15, 37, 116.

Geistige Arbeit, angestrengte 85, 121.
Geistige Getränke 19, 85, 92, 113, 159, 167, 171, 199.
Gelbsucht 172.
Gelenkentzündung, -erkrankung 65.
Gelenkrheumatismus 32, 44, 46, 50, 65, 176, **196**, 217.
Gelenksteifheit 65.
Gelenkverdickung 194.
Gemischte Nahrung 14, 22.
Gemüse 12, 15, 96, 195.
Gemütsaufregung, Schädlichkeit derselben 10, 216.
Gemütsverstimmung 69, 93.
Genickstarre 115.
Genußmittel 10, **18**, 96, 121.
Geradehalter* 75.
Gerader Rückenguß* 53.
Gerstenkorn 200.
Gerstenschleim 24, 30, 164.
Gesalzene Speisen 216.
Gesäuertes Brot 216.
Geschlechtlicher Reiz 98, 124.
Geschlechtsgenuß 10, 115, 118, 187.
Geschlechtskrankheiten, -leiden 181, 187.
Geschlechtsreife s. Eintritt der Menstruation.
Geschlechtsteil, Eiterung in demselben 28.
Geschwüre 41, 44, 61, 91, 127, 132, **210**.
Geschwür, primäres syphilitisches 188.
Gesichtsleiden s. Augenleiden.
Gesichtsnerv 120.
Gesichtsnervlähmung 81, 201.
Gesichtspackung 38.
Gesichtsrose 32, 34, **111**.
Gesichtsschmerzen 38.
Gesunder Körper durch gesunden Geist 219.
Gesündestes Getränk 217.
Gesundheitskaffee 20, 199.
Gesundheitslehre in Versen 216.
Gesundheitsregeln, allgemeine 216.
Gesundheitsregeln für die Schuljugend 199, 219.
Gesundheitsober- u. Unterkleidung 8, 9.
Getränke, erhitzende 216, 217.
Getränke, geistige (spirituöse), s. geistige Getränke.
Getränke, verdorbene 215.
Getränk, gesündestes 217.
Gewächse, bösartige 61, 143.
Gewürze **18**, 22, 92, 96, 121, 167, 193, 216.
Gicht 6, 15, 22, 46, 50, 86, 197, **199**.
Gießung 51.
Gifte 214, 215.
Glasspritze* 29.
Gliederanschwellung 63.
Glieder, Einschlafen und Pelzigsein derselben 59, **98**, 114.
Gliederverkrümmung* 78, 79, 194, 211.
Glied, männliches, mangelnde Steifheit desselben 190, **191**.
Grahambrot s. Schrotbrot.
Gram s. Gemütsaufregung.
Granatwurzel 169.
Granulationen 130.
Gras, nasses 33.
Graues Zahnfleisch 132.
Grippe s. Influenza.
Grubengasvergiftung 214.
Grüne Gemüse 12, 96, 196.
Grünspanvergiftung 215.
Gummiballonspritze 25.
Gummibinden, -schläuche 64, 209.
Gummisaughütchen* 25, 143, 159.
Gummischläuche in den Saugflaschen 25.
Gurgelungen **24**, 130, 218.
Gurkenkerne 168.
Gürtelgefühl 117.
Gymnastik 21, 64, **66**, 217.
Gypsverbände 77.
Haarausfall 32, 206.
Hafergrütze 21.
Haferschleim 24, 30, 164.
Hahnentritt 118.
Hahn'sche Holzwolle 208, 210.
Hahn'sche poröse Binden 64.
Halbbad* 43.
Halsbeschwerden s. Halskrankheiten.
Halsdrüsenanschwellung, -entzündung 48, **133**.
Halsentzündung, -erkrankung 9, 23, 26, 38, 50, 87, 127, **133**, 134, 189.
Halskrankheiten s. Halserkrankung.
Halsmassage* 60, 133.
Halspackung 38.
Halswärmer, Rabes 38.
Halstücher 130.
Haltung beim Gehen 217.
Haltung, gebückte 75.
Hämmerchen zum Klopfen beim Massieren 56.
Hämorrhoiden 16, 22, 42, 53, 72, 124, **167**.
Handbad 41.
Handdampfbad 46.
Hände, Beobachtung derselben bei Onanisten 98.
Hände, Einschlafen und Pelzigwerden derselben 59, **98**, 114.
Handpackung 37.
Handschuhe, rauhe, für Onanisten 98.
Harnausscheidung 35.
Harnblasenentzündung 178.
Harndrang 183, 187.

Harnröhrenverengung (=striktur) 187.
Harnröhrentripper 28, 124, 178, **187**.
Harnsäure 6.
Harnsaure Salze 6, 176, 199.
Harnstoffabsonderung 5, 35.
Harnstoffvergiftung 176, 177.
Hartleibigkeit 22, 23, 29, 43, 54, 72, **92**, 113, 115, 160, 165.
Häufigkeit der Mahlzeiten 17, 216.
Hauptmahlzeit 17.
Hautausschläge 193.
Häutige Bräune 135.
Hautjucken 35, 85, 204.
Hautkrankheiten 2, 6, 15, 58, 85, **203**, 206.
Hautpflege 10, 87, 150, 193, 204, 217.
Hautquetschungen 207.
Hautschuppen 102.
Hautthätigkeit 35, 40, 46, 218.
Hautverletzung 207, **208**, 211.
Heftpflaster 166, 208.
Heidelbeerwein 30, 100, 217.
Heighmorshöhle 25.
Heilgymnastik 7, 56, **66**, 120.
Heilmethode, physikalisch=diätetische 26, 30, 157.
Heinemann & Co., Viktoriawaschmütze* derselben 32.
Heiserkeit 16, 38, **87**, 96, 134.
Heißluftbad 45.
Heißluftschwitzapparat* 45.
Heiße Getränke 17, 156, 159.
Heißer Sand 37.
Heiße Suppe 17.
Heißes Wasser, Verbrühung durch dasselbe 213.
Heiße Zimmer 219.
Heißhunger 92.
Herpes 204.
Herumschweifender Nerv 88.
Herzbeutelentzündung 148, **151**.
Herzentzündung 152.
Herzerkrankung s. Herzleiden.
Herzfehler 20, 21, 53, 54, **153**, 170.
Herzhypertrophie s. Herzvergrößerung.
Herzklappenfehler **153**, 170.
Herzklopfen 15, 18, **92**.
Herzlähmung 98, **151**.
Herzleiden 2, 20, 22, 36, 42, 92, 113, **151**, 181 197.
Herzschwäche 23, 152.
Herzthätigkeit, vermehrte 92, 113.
Herzthätigkeit, verminderte 152.
Herzverfettung 23, **152**.
Herzvergrößerung **152**, 177.
Herzwassersucht 151.
Hessels, O., Dampfapparat* 50, 120.
Hexenschuß 46, 50.
Hiebwunden 208.
Hilfe, erste, bei Unglücksfällen 207.
Himbeerlimonade 100, 217.
Himbeerzunge s. Scharlachzunge.
Hinterhauptschmerz 119, 120.
Hirn s. Gehirn.
Höcker 75.
Hodenentzündung 187.
Hodenerkrankung, syphilitische 190.
Hohe Schultern* 75.
Holscher'sche Schulbank* 76.
Holzwolle, Hahn'sche 208, 210.
Honig 162.
Hören, schlechtes 113.
Hornhautentzündung 66, 200.
Hornhauttrübung 66.
Hüftgelenk 53.
Hüftgelenkentzündung 53.
Hüftnerv 52, 81, 119.
Hüftschmerz, =weh 44, 46, 50, 54, 81, **119**.
Hühnerbrust 194.
Hülsenfrüchte 15, 22.
Hundebisse 215.
Hunger 16, 216.
Husten 9, 10, 48, **87**, 135, 138.
Husten, dessen Folgen 91.
Hustenmittel 10.
Hustenreiz 36.
Husten, trockener 27.
Hydrotherapie s. physikalisch=diätetische Heilmethode.
Hygieiabinde* 186.
Hygieinisches Kochbuch 163.
Hysterie 5, 21, 81, 83, 86, 92, 96, **123**, 183.
Hypochondrie 5, 22, 73, 83, 93, **124**, 159, 165, 190.
Impfung 193.
Impfung bei Hautkrankheiten 205.
Impfung bei Lungenleiden 7.
Impotenz 191.
Induktionsstrom* 81.
Infektionskrankheiten s. ansteckende Krankheiten.
Influenza 130, **139**.
Inhalationsapparat, =maschine* 26.
Innere Krankheiten 59.
Innere Organe, Verletzung derselben 208.
Insektenstiche 215.
Instrumente, Blasen derselben 5, 10, 144.
Irisch=römische Bäder 45.
Irrsein, =reden 19, 107.
Irrigator* 29.
Ischias 46, 50, 54, 81, **119**.
Jacobs, Ferd., poröse Oberkleidung 9.
Jäger'sche Unterkleider 9.
Jod 128.

Jucken an der Nase 168.
Jucken der Haut 32, 85, 173, 197.
Kaffee 10, **18**, 21, 22, 85, 92, 113, 215.
Kaffee, Gesundheits- 20, 199.
Kaffeetrinken 23.
Kakao 22.
Kakao, Albuminnähr- 30.
Kalb, G., Gesunder Körper 2c. 219.
Kalisalze 12.
Kalk, phosporsaurer 12.
Kalk, Verbrennung durch denselben 213.
Kalkwasser 215.
Kalte Aufschläge 33.
Kalte Füße 49, 218.
Kaltes Fieber 110.
Kaltes Wasser 11, 24, 96.
Kamelhaarlodenstoffe 9.
Kamillenthee 97, 165.
Karbolwatte 213.
Karbunkel 205.
Karlsbader Kur 20, 21.
Karlsbader Salz oder Wasser 161, 164.
Kartoffeln 12, 22, 96, 193, 212.
Käse 12, 22.
Kastendampfbad* 45, 50, 120, 218.
Katarrh, Bronchial- s. Luftröhrenkatarrh.
Katarrh der Augen 102, 199, 200.
Katarrh der Bindehaut 66, 128, 200.
Katarrh der Gallenwege 172.
Katarrh der Harnblase 178.
Katarrh der Luftröhre s. Luftröhrenkatarrh.
Katarrh der Nase 25, 48, 128.
Katarrh der Nasenhöhle 25, 128.
Katarrh der Stirnhöhle 25, 128.
Katarrh des Darmes 93.
Katarrh des Kehlkopfes 24, 26, 60, 87, 128, **129**, **134**, 136.
Katarrh des Magens 22, 24, **156**, **159**.
Katarrh des Mittelohres 28, 128.
Katarrh des Mundes **131**, 132.
Katarrh des Rachens 24, 26, 38, 128, **129**, 137.
Kauen 12, 13, 17, 216.
Kefyr 120, 122, 217.
Kegelspiel 72.
Kehlkopf 7, 87, 129, 135.
Kehlkopfätzung 137.
Kehlkopfcroup 26, 105, **135**.
Kehlkopferkrankungen, syphilitische 137.
Kehlkopfgeschwüre 136.
Kehlkopfgymnastik 2, 10.
Kehlkopfkatarrh 24, 26, 60, 87, **129**, **134**, 136.
Kehlkopfmassage* 60.
Kehlkopfschwindsucht, -tuberkulose 136.
Keuchhusten 25, 26, 137, **140**.
Keuchhusten, dessen Stadien 140.
Kindbettfieber **112**, 118, 187.
Kinderkrämpfe 86, **126**.
Kinderlähmung 53, 59, 80, **118**.
Kindermehl, Albumin- 12.
Kindespflege 25, 75, 221.
Kinnbackenkrampf 86.
Kirschkerne, Vergiftung durch dieselben 214.
Kitzeln behufs Wiederbelebung 214.
Kleie 204.
Kleienflechte 206.
Kleienmus 29.
Kleiensäckchen 37, 91.
Klingen in den Ohren 113.
Klopfen 56, 65.
Klosetts* 96.
Klosettstuhl,* Leistners 110.
Klumpfuß* 77, 78.
Klystiere **29**, 95, 96, 217.
Klystiere, Knoblauch- 126, 168.
Klystiere, Nähr- 96.
Klystierspritze* 29.
Kneipp 39, 41, 42, 53, 54, 125, 205.
Kneipp'sche Wäsche 9.
Kneten* 56, 58, 65.
Knickung der Gebärmutter 66, 123.
Kniebad 42.
Kniegelenkverkrümmung* 79.
Knieguß* 52.
Kniewärmer, Rabes 198.
Knoblauchklystiere 126, 168.
Knochenbrüche 209, 210, **211**.
Knochenerkrankung 51, 189, 193.
Knochenerweichung s. englische Krankheit und Syphilis.
Knochenfraß 115.
Knochenkranke Wirbel 117, 190.
Knoten in der weiblichen Brust 143.
Kochbuch, hygieinisches 163.
Kochendes Wasser 27, 90, 207.
Koch, Prof. 7, 150, 205.
Kochsalz 12.
Kohlendunst 214.
Kohlenhydrate 12, 30.
Kohlenoxydvergiftung 214.
Kohlensäure 5, 96, 136, 147, 160, 214.
Kohlenwasserstoff s. Grubengas.
Koitus s. Beischlaf.
Kokosnuß 169.
Kolikschmerzen 169.
Kompressen s. Aufschläge.
Kompressionsverband 208.
Kondylome 189.
Kongestion s. Blutandrang.
Konstanter Strom* 80.
Konstitutionelle Erkrankungen 191.
Kontusion der Haut und der Muskeln **63**, **207**.

Kopfausschläge 41, **203**.
Kopfbad 41.
Kopfbedeckung 219.
Kopfdampfbad* 48, 120.
Kopferkrankung 83.
Kopfgeschwüre 41.
Kopfgicht 196, **199**.
Kopfhaut, Pflege derselben* 32, 41, 206.
Kopfkongestionen 33, 36, 68, 74, 85.
Kopfläuse 41, 207.
Kopfneuralgie 46.
Kopfpackung 38.
Kopfschmerzen 15, 21, 25, 32, 38, 53, 68, **83**, 113, 153.
Kopfschuppen 41, 74.
Kopfwärmer, Rabes 38.
Kopfwaschung* 32.
Körperliche Anstrengung 217.
Körperliche Überanstrenguug 118.
Korsett 97, 164, 192.
Korsett, Muche-* 164, 184, 192.
Kost, einfache 216.
Kost, gemischte 15, 22, 122.
Kost, reizlose **15**, 122, 131.
Koterbrechen 166.
Kräftigung der Muskulatur 67.
Kraftmehl, Albumin- 12.
Kragen, enge 113.
Krampfadern 52, 64, 210.
Krämpfe 21, 36, 59, **86**, 124, 125.
Krämpfe der Kinder 86, **126**.
Krankheiten, deren Verhütung 219.
Krankheiten der Lebemänner 159, 199.
Krankheitserscheinungen 82.
Krätze, Krätzmilbe 206.
Kraut 96.
Krebsartige Halserkrankung 87.
Krebsbildungen 58.
Krebs, Magen- 22, 24, 27, 97.
Kreisförmiges Reiben* 55.
Kreuzpackung* 37.
Kreuzschmerzen 83.
Krokettspiel 72, 217.
Kropf 113, **134**.
Krücke 3.
Krüge, warme* 34, 48.
Kruken, Dampf- 34, 42.
Kuchen 216.
Kühlung bei Verbrennung 212.
Kummer 85.
Künstliche Atmung 214.
Kur s. Diät.
Kürbiskerne 168.
Kurgänge, -weg 21.
Kurzer Wickel 39.
Lage der Schreibhefte* 76.
Lageveränderung der Gebärmutter 66, 97, 123, 183.
Lähmung 50, 51, 80, 81, **86**, 114, 115, 117, 120.
Lähmung der Augenmuskeln 201.
Lähmung der Kinder s. Kinderlähmung.
Lähmung der Stimmbänder 137.
Lähmung des Herzens 98.
Lambrechts Luftprüfer* 89.
Largiadèrs Brust- und Armstärker* 2, 3, 21, 29, 56, 69, 75, 122, 162, 219.
Laufen 4, 218.
Laugen, Vergiftung durch dieselben 213, 214.
Läuse 41, 207.
Lebemänner 159, 199.
Lebensjahr, erstes, des Kindes 25, 75, 200, 221.
Leberanschwellung 144, **170**.
Leber, Blutüberfüllung derselben **170**.
Lebercirrhose 170, **171**.
Leberentzündung 171.
Lebererkrankung, syphilitische 172.
Leber, Fett- oder Speck- 172.
Leberkrebs 172.
Leberleiden 18, 36, 39, 42, 50, 72, **170**.
Leber, Quetschung derselben 207.
Leber, Säufer- 170, **171**.
Lebervergrößerung 170.
Leckereien 96, 216.
Leguminosen s. Hülsenfrüchte.
Lehrer 11, 130.
Leibbinde,* Rabes 95, 165.
Leibumschlag 36.
Leibwärmer,* Dunkels 95, 165.
Leibwärmflasche* **34**, 175.
Leinen 38, 39.
Leinen, Woll- 9.
Leinöl 212.
Leinsamenmehl 30, 95, 200.
Leistenbruch 166.
Leistendrüsenanschwellung 187, 189.
Leistners Klosettstuhl* 110.
Lesen aufregender Bücher 10, 98, 121, 218.
Lesen medizinischer Bücher 124.
Lesen unzüchtiger Bücher 98, 190.
Leuchtgasvergiftung 214.
Licht 1, 192, 218.
Lichtscheu 102, 200.
Limonade 30, 100, 217.
Luft 1, 8, 150, 192, 219.
Luftbäder 2, 7.
Luftbäder, -hütten 2, 7.
Luftkissen 107.
Luftprüfer,* Lambrechts 89.
Luftröhren 10, 137.
Luftröhrenkatarrh 27, 46, 48, 50, 102, 128, 130, **137**, 140, 144.
Luftveränderung 2, 141.
Luftwärme 9, 147.

Luftwechsel 2, 141.
Luftzug 2, 217.
Lunge 61, 144.
Lungenblähung 61, **144**.
Lungenbläschenerweiterung 144.
Lungenblutung 127, **145**.
Lungenentzündung 19, 27, 32, 34, 36, 81, **145**, 197.
Lungenerkrankung 10, 18, 32, 42, 113, **144**, 181.
Lungengymnastik 2, 5.
Lungenläppchenentzündung 138, 141, **146**.
Lungenquetschung 207.
Lungenschwindsucht 148.
Lungenspitzenkatarrh 138.
Lungentuberkulose s. Lungenschwindsucht.
Lungenüberzug 148.
Lupus 205.
Lymphbahnen 57.
Lymphdrüsenentzündung 60, **133**, 189, 203.
Lymphgefäße 57.
Magenausspülung* **27**, 162.
Magenbeschwerden s. Magenleiden.
Magenblutung 127, 164.
Magenerweiterung 16, 23, 27, 81, **160**.
Magengeschwür 22, 97, 155, **163**.
Magenhusten 88.
Magenkatarrh 22, 24, 27, **156**, **159**.
Magenkatarrh, akuter 156.
Magenkatarrh, chronischer 159.
Magenkrampf 97.
Magenkrebs 22, 24, 27, 97, 156, **164**.
Magenleiden 11, 18, 22, 27, 28, 36, 42, 46, 50, 58, 97, 124, **154**.
Magenleidende, Normaldiät für dieselben 161.
Magenleidende, Trost für dieselben 162.
Magennerven 92.
Magensaft 92.
Magensaftabsonderung 16, 18.
Magensaftverdünnung 16.
Magenschmerz 97, 192.
Magenüberladung 96.
Magen- und Darmkanal, Erkrankung desselben 29, 96, **154**.
Magenverstimmung 115.
Mageres Fleisch 22.
Magerkeit 21.
Mahlzeiten, Häufigkeit derselben 17, 216.
Malten'sche Dampfdouche* 50, 119.
Malzkaffee 20, 199.
Mandelentzündung 23, **134**.
Mannesschwäche 191.
Marienbader Kur 20, 21.
Masern 32, 36, **102**, 176.
Massage 7, 20, 21, 29, **55**, 218.
Massage der Gebärmutter **66**, 182.
Massage des Bauches* 61, 175.
Massage des Halses* 60, 115, 134.
Massage des Kehlkopfes* 60.
Massage des Unterleibes* **55**, 178.
Massagewalze* 55.
Mäßigkeit im Trinken 23, 216.
Mastdarm* 62, 109, 167.
Mastdarmkrebs 167.
Mastkur 21.
May, O., Pflege des Kindes ꝛc., Fieberbehandlung 25, 75, 101, 192, 200, 221.
Medikamente 24, **128**, 154, 156, 159, 175, 176.
Mehl, Albuminkraft- 12.
Mehlspeisen 96, 97, 156.
Melancholie 124.
Menstruation, Eintritt und Ende derselben 184.
Menstruation, fehlende 37, 66, **184**, 191, 192.
Menstruation, gestörte s. Menstruationsstörung.
Menstruation, schmerzhafte 37, **185**.
Menstruation, schwache 66, **184**, 192.
Menstruationsstörung 72, 181, **184**.
Menstruation, starke 66, 185, 192.
Menstruation, unregelmäßige 182, **184**, 192.
Menstruation, vikarierende 184.
Mieder s. Korsett.
Migräne 32, 59, 83, **119**.
Milch 12, 19, **21**, **22**, 217.
Milchbeschwerden* 143.
Milch, Butter- 22, 29.
Milchgries 22.
Milchkochapparat* 158.
Milchreis 22.
Milchsauger* 143.
Milch, saure 22, 29.
Milchsäure 6.
Milchsäurebildung 25.
Milchsuppe und Milch, süße 22.
Milchzersetzung 25.
Mißbrauch der Medikamente 83, 154.
Mittelohrkatarrh 28.
Mittel zur Blutstillung 210.
Monatliche Blutungen s. Menstruation.
Monatsverband,* Therese Peters, München-Giesing 186.
Mondamin 30.
Moosdorf & Hochhäuslers Dampfapparate* 45, 175.
Morphium 10, 149, 214.
Morphiumspritze,* naturheilkundliche 50.
Morphiumvergiftung 215.
Most 96, 217.
Muche, Kl. 29, 163, 164, 181, 184, 192.

Muche-Korsett* 164, 184, 192.
Mückensehen 113.
Mückenstiche 215.
Müdigkeit 192.
Mumps 133.
Mundauswaschung bei kleinen Kindern 25.
Munderkrankung s. Mundkrankheiten.
Mundfäule 132.
Mundkatarrh 131.
Mundkrankheiten 24, **131**.
Mundpflege 24, 132, 218.
Mundschleimhautentzündung 132, 215.
Mundschleimhautkatarrh 132.
Mundspeichel 13, 216.
Muskatnuß s. Gewürze.
Muskelabmagerung, -atrophie 51, 54, 59, 64, 80, 81, **118**.
Muskelkräftigung 67, 217.
Muskelrheumatismus 44, 46, 50, **196**.
Muskelschwäche 51, 52, 67.
Muskelschwund 44, 59, 80, **118**.
Muskelzerreißung 63.
Muskelzusammenziehung 86, 121.
Mütter 11, 143.
Mutterbänderentzündung 66.
Mutterring 182.
Mutterrohr* 29.
Nabelbinde* 166.
Nabelbruch 166.
Nachtstuhl* 96, 110.
Nährkakao, Albumin- 30.
Nährklystiere 96, 174.
Nährsalze 14.
Nährstoffe 12.
Nahrung 11, 216.
Nahrung, feste und flüssige 15, 16, 216.
Nahrung, gemischte 14, 15.
Nahrung pflanzliche 14.
Nahrung, reizlose **15**, 122, 131.
Nahrungsmittel 12, 172.
Nahrung, tierische 14.
Nahrung, vegetarische 14, 15.
Nahrung, wovon sie abhängt 16.
Nasenausspülung 25.
Nasenbluten 127.
Nasendouche 25.
Nasenentzündung 128.
Nasenerkrankung 127.
Nasengeschwür 127.
Nasenhöhlenkatarrh 25.
Nasenkatarrh 25, 48, **128**, 137.
Nasenschleimhautentzündung 26, 128.
Nasenverstopfung 83.
Nase, Trockenheit in derselben 128.
Nässende Flechte 203.
Nässen des Bettes 81, **179**.
Nasses Gras 33.
Nasses Hemd 39.
Natron, doppeltkohlensaures 161.
Naturgemäße Oberkleider 8.
Naturgemäße Unterkleider 9.
Naturheilkunde 26, 29, 157, 167.
Nervenenden, Bähung derselben 89.
Nervenlähmung 120.
Nervenschmerz 119, 196.
Nervenschwäche 5, 15, 21, 32, 35, 49, 50, 71, 83, 92, **121**, 181.
Nervensystem 119.
Nervenüberreizung s. Nervenschwäche, Nervosität.
Nerv, herumschweifender 88.
Nervöse Beschwerden 15, 44, 59, 92.
Nervöser Husten 88.
Nervöser Kopfschmerz 119, 120.
Nervöse Verdauungsbeschwerden 22, 92.
Nervosität 15, 20, 22, 26, 42, 71, 96, 113, **121**, 183.
Neubackenes Brot s. frisches Brot.
Neugeborene, Augenentzündung derselben 189, 200.
Neuralgie 36, 46, 50, 54, 81, **119**, 144, 196.
Neuralgie, Kopf- 46, 199.
Neurose 81.
Neurose, vasomotorische 98.
Nichtabtrocknen 31, 218.
Nieren, Blutüberfüllung derselben 175.
Nierenblutung 179.
Nierenentzündung 111, 151, **176**, 187, 197.
Nierenerkrankung 2, 15, 18, 22, 35, 50, **175**, 180.
Nierenleiden s. Nierenentzündung, -erkrankung.
Nierensteine 178.
Nierenüberreizung 217.
Niesen 128.
Nikotin 18, 215.
Normaldiät für Magenkranke 161.
Oberguß, Kneipp'scher* 53.
Oberkleider 8, 9, 219.
Obst 12, 15, 22, 29, 93, 217.
Ödem der Glieder 63.
Ofen, amerikanischer* 9.
Offene Fenster 1, 6, 218.
Ohnmacht 38, 84, 113, 207.
Ohrenausfluß 202.
Ohrenausspritzung 28.
Ohreneiterung, -entzündung 28, **201**.
Ohrenerkrankung 50, 134, **201**, 202.
Ohrenerkrankung, skrophulöse 115, **194**.
Ohrenkatarrh s. Ohrenentzündung.
Ohrenklingen, -sausen 22, 33, 84, 113, 114, 202.
Ohrenschmalz 202.
Ohrenschmerzen 202.

Ohrspeicheldrüse 133.
Ohrspritze* **29**, 202.
Olivenöl s. Provenceröl.
Onanie 98, 124, 181.
Opiumvergiftung 214, 215.
Orangeblütenthee s. aromatischer Thee.
Orthopädie 66.
Orthopädische Übungen* 74.
Packungen* 34.
Papeln 189.
Paprika s. Gewürze.
Parasite 206, 207.
Parforcekuren 20.
Passive Bewegungen* 67.
Passive Widerstandsbewegungen* 56, 58, 68.
Pelzigsein der Glieder 59, 81, **98**, 114.
Pepsin 13.
Periode s. Menstruation.
Periphere Lähmungen 87.
Perubalsam 207.
Peters, Therese, Monatsverband 186.
Petroleum 207.
Pfeffer 18, 167, 216.
Pflanzeneiweiß 15.
Pflanzenzellstoff 14.
Pflanzliche Nahrung 14.
Pflaumenkerne, Vergiftung durch dieselben 214.
Pflege der Kopfhaut* 32, 41.
Pflege der Zähne 24, 132.
Pflege des Kindes im ersten Lebensjahre 25, 75, 200, 221.
Pflege des Mundes 24, 132.
Pflichten des Ehelebens, physische 29.
Pfortaderstockungen 16.
Pförtner 160.
Phantasieren 84.
Phosphorsaurer Kalk 12.
Physikalisch-diätetische Heilmethode 26, 30, 157, 167.
Physische Pflichten des Ehelebens 29.
Pilzbildungen 132, 158.
Pilzvergiftung 215.
Plattfuß* 78.
Plattfuß, entzündlicher 52.
Pocken 105.
Podagra 199.
Pökelfleisch 216.
Pollutionen **98**, 124, **190**.
Poren in der Haut 217.
Poröse Binden, Hahn'sche 64.
Poröse Stoffe zu Ober- und Unterkleidung 8, 9.
Prießnitz 17, 23, 50.
Primäres syphilisches Geschwür 188.
Provenceröl 30, 162, 197, 204.
Psoriasis 205.
Ptyalin 15.
Puerperalfieber s. Kindbettfieber.
Puls 146, 153, 177.
Qualm, Schutz gegen denselben 214.
Quark zur Kühlung 212.
Quecksilbervergiftung 131, 132, 214.
Quellwasser 217.
Querer Rückenguß,* Kneipp'scher 53.
Quetschungen 207, 208.
Rabes Arm-, Brust-, Knie-, Kopf- und Leibwärmer* 38, 95, 198.
Rachenkatarrh 24, 26, 38, 128, **129**, 137.
Radfahren **4**, 10, 217.
Rasselgeräusche 138, 144, 147, 150.
Rauchen 10, 18, 131.
Rauhe Handschuhe für Onanisten 98.
Rauschen in den Ohren 113.
Réaumurgrade 18.
Reformbett,* Steiners 7, 218.
Regenbogenhautentzündung 200.
Reibegeräusch bei Knochenbrüchen 211.
Reiben, kreisförmiges 55.
Reibmayr 56.
Reis, Reisschleim 24, 30, 164.
Reißen s. Rheumatismus.
Reiten 4.
Reiz, Brech- s. Brechreiz.
Reiz, geschlechtlicher 98, 121.
Reiz, Husten- s. Hustenreiz.
Reizlose Kost, Nahrung **15**, 122, 131.
Reizmilderung durch Wasser 26.
Reizmittel 18.
Rettig 96.
Rettung Verunglückter 214.
Rhachitis 2, 192, **194**, 206.
Rhachitisch verkrümmte Unterschenkel* 194.
Rheumatismus 9, 36, 42, 44, 118, 119, **196**.
Riechvermögen, mangelhaftes 128.
Rippenbrüche 211.
Rippenfellentzündung s. Brustfellentzündung.
Rizinusöl 143, 162, 169, 197.
Rohes Ei 24.
Rohseidene Binden 37, 38, 39.
Rose 32, **111**, 176.
Rose, Blasen- oder Gesichts- 111.
Röteln 102.
Rotkraut 12.
Rotlauf 111.
Rötung bei Erfrierung und Verbrennung 212, 213.
Rötung der Eichel und Vorhaut 188.
Rötung der Haut 51.
Rückenguß, gerader*, Kneipp'scher 53.
Rückenguß, querer*, Kneipp'scher 53.
Rückenmarkerkrankung, -leiden 53, **59**, **117**, 118, 190, 191.

Rückenmarkschwindsucht 59, **118**.
Rückenschmerzen 117.
Rücken-, Rückgratverkrümmung* **75**, 77, 117.
Rückgang der Periode 184.
Rudern 217.
Ruhe 218.
Ruhr 109.
Rumpfgymnastik* 29, 71.
Rumpfpackung* 38, 39.
Rumpfübungen s. Rumpfgymnastik.
Russische Dampfbäder 45.
Säbelbeine* 78, 79.
Säftemischung, Veränderung derselben 22.
Säftereinigung 219.
Säfteverderbnis 7.
Salat 15, 145.
Salpetersäurevergiftung 214.
Salz, Koch- 12, 92, 216.
Salze 12.
Salzfluß 203.
Salzsäure 13, 214.
Salzwasser 143.
Samariterdienste 208, 209, 210.
Samenergießungen, unfreiwillige **98**, 124, **190**.
Samenverlust s. Samenergießungen.
Sand, heißer 37.
Sandsäckchen 97.
Sauerkraut 96.
Sauerstoff 2, 6, 79, 80, 219.
Sauerwerden der Milch 25.
Säuferleber 170, **171**.
Säuferwahnsinn 19, 85.
Saugflasche 25.
Saughütchen* 25, 143, 159.
Säugling 25, 93, 200.
Säurebildung im Magen s. Sodbrennen.
Säurebildung im Munde 25, **97**, 143.
Säurebildung in der Milchflasche 25.
Saure Milch 22, 29.
Säuren, ätzende 213, 214.
Schanker 188.
Scharlach 32, 36, **103**, 176, 178.
Scharlachröte 103.
Scharlachzunge 103.
Schädelvergrößerung 194.
Schaukel,* -reck,* -ringe* 75, 77.
Schenkelbruch 166.
Schenkelguß* 52.
Schiefer Sitz* 75, 76.
Schiefe Schultern* 76, 77.
Schiefhals 196.
Schiefhaltung des Kopfes* 76, 77.
Schielen 201.
Schienenverbände* 77, 212.
Schilddrüse 134.
Schlaf 218.
Schlafen bei offenen Fenstern 6, 114, 129, 218.
Schlaflosigkeit 15, 18, 25, 37, 43, **85**, 113.
Schlafmittel 10.
Schlaf nach dem Essen 16.
Schläfrigkeit, Schlafsucht 85.
Schlafzeit 218.
Schlafzimmer 218.
Schlagfluß s. Gehirnschlag.
Schlangenbisse 215.
Schleimbeutelentzündung 64.
Schleimhautflecke 133.
Schleim in der Luftröhre 10, 87.
Schleimsuppen 197, 215.
Schleudernder Gang 118.
Schling- oder Schluckbeschwerden 48, **134**.
Schmalbrust 71.
Schmelz der Zähne 17.
Schmerzen **82**, 112, 117, 165, 166, 211, 212.
Schmerzhafte Periode s. Menstruation.
Schmerz im Ohre 28, 134.
Schmierseife 41, 206, 207.
Schnee 33, 213.
Schnittwunden 208.
Schnupfen 26, 52, **128**, 131.
Schnüren 97.
Schnürleib s. Korsett.
Schokolade 150, 168.
Schorfbildung bei Erfrierung 213.
Schottischer Umschlag* 39.
Schreck 114.
Schreibhefte, Lage derselben* 76.
Schreibkrampf 59, **120**.
Schrotbrot 22, 29, 216, 217.
Schroth'sche Diät oder Kur 20.
Schrunden in der weiblichen Brust 143.
Schuhe mit Gummizug* 77, 78.
Schuhwerk 219.
Schulbank,* Holscher'sche 76.
Schuljugend, Gesundheitsregeln für dieselbe 199.
Schulkrankheiten 199.
Schultern, hohe* 85.
Schultern, schiefe* 76, 77.
Schulterpackung* 39.
Schuppenflechte 205.
Schuppen, Haut- 102.
Schuppen, Kopf- 41.
Schutz gegen Gase, Qualm 214.
Schwäche der Muskeln 51, 52, 67.
Schwache Periode s. Menstruation.
Schwächezustände 84, 184.
Schwämmchen 132.
Schwämme, giftige s. Pilzvergiftungen.
Schwangerschaftsbeschwerden 167, 176.
Schwarzbrot 216.

Schwedische Heilgymnastik 58, 66.
Schwefelsäurevergiftung 214.
Schweiß 20, 35, 142, 197.
Schweißdrüsenentzündung 205.
Schwere des Kopfes 25.
Schwere im Magen 117.
Schwimmen 4, 213.
Schwindel 22, 26, 33, 37, 38, 74, 84, 113, 151.
Schwindsucht, galoppierende 149.
Schwindsucht, Kehlkopf- 136.
Schwindsucht, Lungen- 7, 22, **148**.
Schwitzkuren* 2, 48, 51.
Schwund, Muskel- 44, 59, 80, **118**.
Sehnen-, -scheidenerkrankung 64.
Sehstörungen 113, 177.
Seifenwasser 215.
Selbstbefleckung s. Onanie.
Selbstgeber* 29.
Selbstinfektion 112.
Sellerie 96, 145.
Senf s. Gewürze.
Senkung der Gebärmutter 66.
Shawl 38.
Siegert, W. 26, 29, 30, 105, 169, 219.
Singen 5, 10, 144.
Sinnestäuschung 19.
Sinnlichkeit 98, 121.
Sitzbad und Sitzbadewanne* 42.
Sitzen beim Lesen und Schreiben* 76.
Skrofeln s. Skrophulose.
Skrophulose 2, 6, 34, 35, 40, 50, 66, 128, 133, 181, **192**, 204, 206.
Skrophulöse Augenentzündung 66, **194**.
Skrophulöse Hautausschläge 193, 204.
Skrophulöse Knochenerkrankung* 194.
Skrophulöse Ohrenerkrankung 115, **194**.
Sodalösung 213.
Sodbrennen 19, **97**.
Sonnenbad, -licht, **2**, 129, 192, 218.
Sorgen 85.
Soxhlets Milchapparat* 158.
Spannung in den Brüsten* 143.
Spaziergänge 29, 79.
Speckleber 172.
Speichel 12, 18, 216.
Speicheldrüsen 12, 133.
Speicheldrüsenentzündung 133.
Speichelfluß 17, 120.
Speisen 13, 216.
Speisen, breiige 13, 216.
Speisen, feste 13.
Speisen, gesalzene 216.
Speisesaftverdünnung 16, 23, 217.
Spielen von Blasinstrumenten 5, 10, 144.
Spinnengewebe 210.
Spirituöse Getränke 19, 92, 98, 113, 167, 171, 199.
Spiritus 207.
Spitzenatmen 5.
Spitzenkatarrh s. Lungenspitzenkatarrh.
Spohr 24, 93, 207.
Sprachlosigkeit 114.
Spulwurm 168.
Stabübungen* 21, 72 u. Titelseite.
Stahlsohle,* federnde, beim Plattfuß 78.
Stammeln 117.
Star 201.
Stärke in den Nahrungsmitteln 12, 30.
Stärkemehl 204.
Starke Periode s. Menstruation.
Starrkrampf 86, **126**.
Staub 88, 130, 219.
Steifheit des Gliedes, mangelnde 190, **191**.
Steifheit in den Gelenken 65, 78, 190.
Steinbildung in der Blase 22.
Steinbildung in der Galle 173.
Steine, besprengte 33.
Steiners Reformbett* 7, 218.
Steinleiden 22, 173.
Stellen, behaarte 57, 218.
Stiche giftiger Insekten 215.
Stichwunden 208.
Stiefel für abnorme Füße* 78.
Stillen der Kinder 143.
Stillung des Durstes 217.
Stimmbänderanschwellung 135.
Stimmbändergeschwür 87.
Stimmbänderlähmung 87, **137**.
Stimmungswechsel 124.
Stimmwechsel s. Geschlechtsreife.
Stirndruck 25.
Stirnhöhle 25, 85.
Stirnhöhlenkatarrh 25, **85**.
Stirnhöhlenverstopfung 83.
Stirnkopfschmerz 125.
Stockungen im Unterleibe 72.
Stoffwechsel 2, 6, 35, 52, 121. 191, 195, 216, 217.
Störung der Periode s. Menstruation.
Strahlguß 54.
Streichen bei der Massage 55.
Strumpfgürtel 219.
Strychninvergiftung 215.
Stuhldampfbad 49.
Stuhldrang 93, 112, 167.
Stuhlgang 92, 167.
Stuhlverstopfung s. Hartleibigkeit.
Subsellien* 76.
Südliche Heilorte 8.
Suppe, Albuminkraft- 12, 15.
Suppe, heiße **17**, 130, 216.
Suppenessen 23, 216.
Suspensorium 188.
Süße Milch 22.

Süßigkeiten 96, 216.
Symptome **82**, 156.
Syphilis 2, 35, 40, 50, 124, **189**.
Syphilitische Augenerkrankung 189.
Syphilitische Halserkrankung 87, **189**.
Syphilitische Hodenerkrankung 190.
Syphilitische Kehlkopferkrankung 137, **189**.
Syphilitische Knochenerkrankung 189.
Syphilitische Lebererkrankung 172, **190**.
Syphilitische Lymphdrüsenerkrankung 190.
Syphilitisches Geschwür, primäres 188.
Tabakrauchen 18, 85.
Tabaksqualm 10, 88, 219.
Tafelöl 30, 162, 204.
Talgdrüsenentzündung 205.
Tanzen 10.
Technik der Massage 55.
Teilnahmlosigkeit 108, 117.
Teilpackungen* **37**, 218.
Teilwaschungen 32.
Temperatur des Essens 18.
Temperaturwechsel 31, 130.
Terrainkuren 21, **79**, 92.
Thee 10, 21, 22, 85, 113.
Thee, aromatischer 21, 22, 104
Thee, Wermut= 162.
Therese Peters Frauenbinde* 186.
Thermometer 18, 36, 101.
Thränenfluß 102.
Tiefatmen 3, **4**, 6, 10, 21, 69, 219.
Tierische Nahrung 14.
Tolle Hunde, Bisse durch dieselben 215.
Tollkirschenvergiftung 214.
Tollwut 215.
Tragbeutel 188.
Trägheit des Darmes s. Verdauungsträgheit.
Transpiration s. Schweiß.
Traubenkur 22.
Träumen **86**, 98, 190.
Trinken 23, 175, 177, 217.
Trinken kalten Wassers 11, 24, 96, 217.
Trinkwasser, schlechtes 106.
Tripper, Harnröhren= 28, 124, **187**.
Tripper, Eichel= 188.
Trockendiät **20**, 95.
Trockenheit im Halse 130.
Trommelfell 28, 201.
Trübung der Hornhaut 66.
Tuberkelbazillen 8.
Tuberkulose s. Schwindsucht.
Tuberkulöse Gehirnentzündung 115.
Tuberkulöse Halserkrankung 87.
Turnen s. Gymnastik.
Typhus 33, 36, **106**, 116, 176, 178.
Typhusepidemie 109.
Übelkeit 111.
Übelriechen aus dem Munde 132.
Überanstrengung, geistige 86, 121.
Überanstrengung, körperliche 118.
Überanstrengung vor dem Essen 16.
Überbeine 64.
Überfüllung des Gehirns mit Blut 84, 113, 116.
Übergießung* 51, 218.
Überheizung des Organismus 15.
Überreizung der Nerven 15.
Übungen im Gehen s. Bewegungskuren.
Übungen mit dem „Sargiadèr" s. Sargiadèrs Brust= und Armstärker.
Umgebung der Gebärmutter, Entzündung derselben 182.
Umschlag,* schottischer 39.
Umschlagwärmer* 46.
Unfreiwillige Samenergießungen **88**, 124.
Unglücksfälle, erste Hilfe bei denselben 207.
Universalturngerät,* Sargiadèrs 3.
Unmäßigkeit im Essen 155.
Unmäßigkeit im Geschlechtsgenuß 118, 120.
Unregelmäßige Periode s. Menstruation.
Unreinlichkeit 204, 205.
Unterbinden der Glieder bei Blutungen und Vergiftungen 209, 215.
Unterbrochener elektrischer Strom* 81.
Unterkieferspeicheldrüse 133.
Unterkleider, naturgemäße 9.
Unterlassung des Abtrocknens 31, 218.
Unterleib* 62.
Unterleibsbeschwerden 9, 16, 37, 50.
Unterleibsentzündung 24, 34, 39, 42, 61, 81, 112, **169**.
Unterleibsmassage* **55**, 178.
Unterleibsorgane, Quetschung derselben 207.
Unterleibspackung* 34.
Unterleibsschmerzen s. Unterleibsbeschwerden.
Unterleibsstockungen 72.
Unterschenkelbad 42.
Unterschenkelguß* 52.
Unterschenkel, Rhachitisch verkrümmte* 194.
Unterschieber* 107.
Unthätigkeit der Glieder 59, 71.
Ununterbrochener elektrischer Strom* 80.
Unverdauliche Speisen 155.
Unwillkürliche Bewegung der Muskeln 86, 121.
Unwohlsein der Frauen 29.
Üppiges Leben 22, 97, 156, 159.
Urämie s. Harnstoffvergiftung.
Urinabfluß 115.
Urin, brauner 173.
Uterus s. Gebärmutter.

Vagus (Nerv) 88.
Vaseline 204.
Vasomotorische Neurose 98.
Vegetarische Diät 14, 22, 161.
Veitstanz 59, 80, **121**.
Veränderung der Säftemischung 22.
Verbandstoff, Hahn'scher 210.
Verbandwatte 208, 213.
Verblutung 209.
Verbrennung, =brühung 212, 213.
Verdaulichkeit der Speisen 216.
Verdauung 11, 23, 96, 216.
Verdauungsbeschwerden 11, 22, 36, 144, **155**, 176, 192.
Verdauungssaftverdünnung 16, 23, 217.
Verdaunngsträgheit 6, 93, 97, 114, 156.
Verdickungen der Gelenke 50.
Verdorbene Getränke und Speisen 215.
Verdünnung des Blutes 22.
Verdünnung des Magen=, Speise= oder Verdauungssaftes s. Verdauungssaft=verdünnung.
Verfettung des Herzens 152.
Vergiftung 27, 214, 215.
Vergiftung, Blut= s. Blutvergiftung.
Vergrößerung des Herzens 152.
Verhütung der Krankheiten 219.
Verkalkung der Blutgefäße s. Blutgefäß=brüchigkeit.
Verkohlung bei Verbrennung 212.
Verkrümmte Unterschenkel* 194.
Verkrümmung der Glieder* 78, 79, 211.
Verkrümmung der Wirbelsäule 53, 75, 117.
Verlagerung der Gebärmutter 66, 97, 123.
Verletzung der Adern 209.
Verletzung der Brustwand 147.
Verletzung des Gehirns 116, 207.
Verletzungen 207.
Verrenkung 212.
Verschlucken großer Bissen, Knochen 214.
Verstauchungen 207.
Verstimmung des Magens 115.
Verstimmung, psychische (seelische) 124.
Verstopfung s. Hartleibigkeit.
Verstopfung der Nase 83.
Verteilung der Brustknoten 143.
Verunglückte, Rettung derselben 214.
Verunreinigung der Wunden 208, 210.
Verweichlichung 121, 130, 147, 219.
Viktoria=Waschmütze* 32.
Vitriolvergiftung 214.
Voit, Prof., dessen Nährtabelle 14.
Vollatmen 4, 10, 69, 219.
Vollbad 44.
Vollblütigkeit 15, 16, 21.
Vorhaut, Rötung und Schmerz derselben 188.
Vorlesen, lautes, dessen Nutzen 5, 10.
Vorsicht bei Rettung Verunglückter 214.
Wachstum der Kinder 69, 71.
Wadenkrampf 59.
Wadenpackung* 36, 37, 38.
Wahnvorstellungen 124.
Walze,* Massage= 55.
Wärme des Essens 18, 130.
Wärme, Fieber= 24, 36, 99.
Wärmegrade nach C. und R. 18.
Wärme, Normal=Zimmer= 9, 147.
Wäsche 218.
Wäsche, naturgemäße 9.
Waschmütze,* Viktoria= 32.
Waschungen 30, 31, 35, 217,
Wasser 12, 23, 30.
Wasser, abgeschrecktes 24.
Wasserbäder 41.
Wasserdampfeinatmung* 26, 129.
Wasserdampferzeugung* 90.
Wasser, gebrochenes 24.
Wassergehen und Wasserknien 42.
Wasserglasverband 77.
Wasser, heißes, Verbrühung durch das=selbe 213.
Wasser, kaltes, zum Trinken 11, 24, 96, 130.
Wasserkissen 107.
Wasserkopf 116.
Wasserkuren 42.
Wasserpocken 105.
Wasser, Quell= 217.
Wasserschlucken 25.
Wassersucht 19, 46, 50, 61, 151, **176**.
Wassertemperatur, durchschnittliche 35.
Wassertreten nach Kneipp 42.
Wassertrinken 23.
Wasser, Trinken von kaltem 11, 24, 96, 130.
Wasser, überschlagenes 24.
Wasserzerstäuber* 27, 90.
Wattebausch beim Nasenbluten 128.
Weberseife s. Schmierseife.
Wechsel der Packungen 35.
Wechsel des Aufenthalts 2, 31, 141.
Wechselfieber 110.
Wehenschwäche 65.
Weichheit der Knochen 194.
Weichselzopf 203.
Wein 10, 96, 121, 177, 217.
Weißbrot 216.
Weißer Fluß 28, **181**.
Weizenkaffee 20, 199.
Weizenmehl 22.
Weizenschrotbrot s. Schrotbrot.
Wermutthee 162.
Wickel, Brust=* 38.
Wickel, kurzer* 39.

Widerstandsbewegungen, passive* 56, 58, 68.
Wildes Fleisch 208.
Willenskraft 52, 69, 124.
Winter im Süden 8.
Wirbel, knochenkranke 117.
Wirbelsäule, Verkrümmung* derselben 53, 75.
Wirkung der Massage 57.
Wochenbett 65.
Wohnungen 219.
Wolle 9.
Woll-Leinen 9.
Wunden 208, 210, 215.
Wurmchokolade, -samen, -zuckertabletten 168.
Würmer 168.
Wurmkrämpfe 126.
Wurzelgewächse 22.
X-Beine* 78, 79.
Zähne 13, 132.
Zähne, hohle 132.
Zahnentwicklung 24, 86.
Zahnfleischerkrankung 24, 133.
Zahnfleisch, graues 132.
Zahngeschwür 132.
Zahnkrämpfe 126.
Zahnkrankheiten 17, 24, **132**.
Zahnnerven 132.
Zahnpflege 24, 132.
Zahnreiz 86.
Zahnschmelz 17.
Zahnwurzel 132.
Zeit des Essens 17, 216.
Zeit des Schlafes 218.
Zentrale Lähmung 87.
Zerkleinerung der Speise 17.
Zerreißung der Blutgefäße **113**, 177.
Zerreißung der Muskelfasern 63.
Zersetzung der Milch 25.
Zerstäuber* 90.
Ziegenpeter 133.
Zigarren 18, 35, 85, 130.
Zimmergymnastik 56, 69.
Zimmer, heiße 219.
Zimmerluft, Feuchtigkeit derselben* 89.
Zimmermann, Geheimrat von, Stifter der Chemnitzer Naturheilanstalt 162.
Zimmer, Schlaf- und Wohn- 218, 219.
Zimmertemperatur 9, 147.
Zirkulation des Blutes s. Blutkreislauf.
Zitronenlimonade 30, 100, 217.
Zorn s. Gemütsaufregung.
Zucker 13, 96, 208.
Zuckerharnruhr, -krankheit 198.
Zuckung der Muskeln 121.
Zugluft 217.
Zumpes, C. Rich., Fieberthermometer 101.
Zungenerkrankung 24.
Zwieback 13.
Zwieback, Albumin- 12.
Zwiebel 96, 145.

Bayerische Staatsbibliothek MÜNCHEN

J. G. Leistner, Chemnitz.

Fabrik u. Magazin für Küchen- u. Wirtschafts-Einrichtungen.

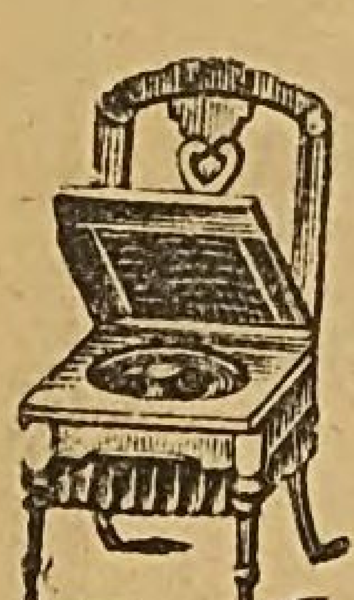
Reich assortiertes Lager in Artikeln für Wöchnerinnen, für Badezimmer und Kinderstube, sowie zur Krankenpflege, als:

Zimmer-Klosetts,
völlig geruchlos,
Klosett-Einsätze
zur Verhütung von Zugluft.
Klosettpapier.
Unterschieber.
Toilette-Eimer,
Fuss-, Sitz- u.
Kinder-Badewannen,
Badeschwämme,
Zimmer-, Bade-
und Fieberthermometer,
Frottierschwämme
(Loofah),
Badebürsten,

Bidetts
in Holz und Eisen,
Spülkannen,
Mutterrohre,
Klystierspritzen,
Klysopompen,
Wundspritzen,
Wärmflaschen
und Wärmsteine,
Leib- u. Umschlagwärmer,
Milchsieder,
Milchwärmapparate,
Gummihütchen,

Bettschirme,
eiserne
Bettstellen
für Erwachsene und Kinder
(Netzbettstellen),
Kinderstühle,
Sessel und Rohrstühle,
Wäschetrockengestelle,
Waschtische
mit oder ohne Geschirr,
Lichtschirme,
Nachtlichtgestelle,
Nachtlichte,
Spucknäpfe.

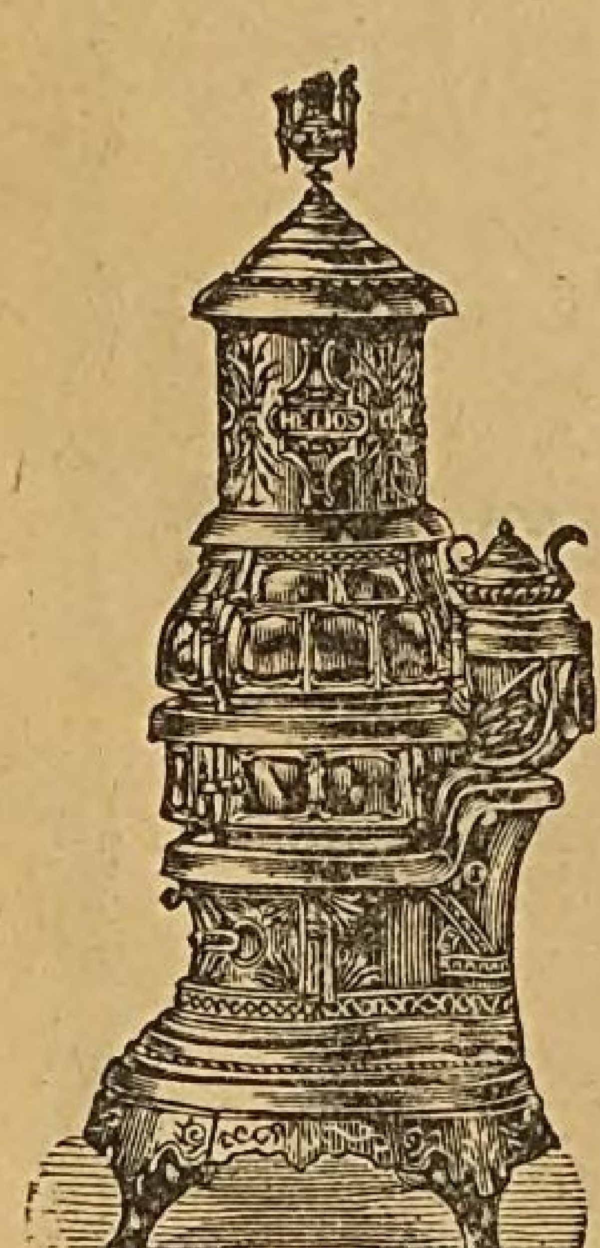
Gartenmöbel, Rollschutzwände, Turnapparate.



Neuheit:

Elegante Zimmer-Klosetts in Stuhlform mit Porzellan-Eimer u. Wasserverschluss.

Absolut geruchlos! Infolge der unauffälligen Form, die den Zweck nicht erraten lässt, in jedem Zimmer aufstellbar.
Preis M. **32.—**; mit **Armlehnen** M. **45.—**.



Bedeutendes Lager von

Öfen amerikanischen Systems,

sogenannte Permanentbrenner,
aus den renommiertesten Werken.

Verkauf zu Original-Werkpreisen!

Vorzüge:

Grosse Kohlenersparnis. Einfache und sichere Regulierung. Sichtbares und deshalb mühelos zu überwachendes Feuer. Fussbodenwärme. Vortreffliche Ventilation. Kein Erglühen äusserer Teile möglich. Starke Wasserverdunstung, daher feuchte und gesunde Zimmerluft. Grösste Reinlichkeit, weil der Verschluss ein äusserst dichter ist und das Aschenrütteln bei verschlossenen Thüren geschieht.

Aufs feinste regulierbar!

Wasch- u. Wringmaschinen, Wäschmangeln
bewährter Systeme.

☞ **Hochzeits- und Gelegenheits-Geschenke.** ☜

Grösste, umfassendste Niederlage.

Versand zu Originalpreisen von 20 Mark an portofrei:

Dr. med. Disqués

Woll-Leinen-Hemden

Stück M. 4.75 bis 6.—.

Dr. med. Disqués

Woll-Leinen-Jacken

Stück M. 3.25 bis 4.—.

Dr. med. Disqués

Woll-Leinen-Hosen

für Herren, Damen u. Kinder, Stück M. 4.— bis 6.—.

Dr. med. Disqués

Woll-Leinen-Socken und Strümpfe.

Besonders für **Nervöse, Blutarme, Rheumatismus-** u. **Halsleidende.** Auf natürlichem Wege unzerreissbar hergestellt. Waschvorschriften sind nicht mehr nötig.

Dr. med. Disqués verbessertes Reform-Bett.

Packungen mit **Einlage** zum Anfeuchten für **Hals, Brust, Rumpf, Leib, Waden** und **Beine.**

Bade-, Frottier- und Abreibe-Artikel,

besondere Spezialität.

Rabes gesetzl. geschützte Heilgarnitur,

als:

Wärmer für **Stirne, Zähne, Ohren, Brust, Rumpf, Leib, Arm, Kniee** und **Waden.**

Wollene Einpack-, Schlaf- und Reise-Decken.

M. V. Jaeger, Chemnitz.

Langestr. 24. — Versandgeschäft. — „Jaegerhaus“.

Spezialitäten: Herrenwäsche, Strumpfwaren u. Decken.

Als Gesundheits- und Tischwein ist

Heidelbeerwein von E. Vollrath & Co., Nürnberg,

von Ärzten u. prakt. Vertretern des Naturheilverfahrens erprobt u. bestens empfohlen, **regelmässig kontrolliert durch die königl. bayr. Untersuchungsanstalt** für Nahrungs- und Genussmittel zu Erlangen.

Vorzüge dieses Weines sind: **Angenehmer Geschmack, Reinheit, geringer Alkohol- und starker Tanningehalt.**

Preise: Süss 1 M., herb 90 Pf., die $^3/_4$-Literflasche mit Glas oder per Liter im Fass.

Zu haben in allen besseren Verkaufsgeschäften für hygiein. Bedarfsartikel.

In Chemnitz **Ausschank** in „Stadt London“; Flaschenverkauf bei Rud. Daniel, Neustädter Markt; M. Schneider, Moltkestr.; O. Seitz, Rochlitzerstr.; H. Ziemer, innere Klosterstr. (Goldner Helm).

Allen Freunden der Naturheilmethode aufs wärmste empfohlen:

Auflage 12 000. **Der Hausdoctor** III. Jahrgang.

Wochenschrift für naturgemäße Lebens- u. Heilweise.

Begründet von Dr. Arthur von Studnitz.

Preis vierteljährlich 1 Mark.

Bestellungen nehmen alle Buchhandlungen und Postanstalten entgegen.

Teichel's

Malz-Kaffee

(Gesundheits-Kaffee, s. S. 20)

übertrifft besonders an Geschmack alle anderen Malzkaffees und ist dabei am nahrhaftesten, weil **Weizen** mehr Nährstoffe aufweist als **Gerste**, à Pfund 50 Pf. **Verkaufsstellen** weist überall nach:

J. W. Teichel, Leipzig.

Bewährte pat. geruchlose

Klosetts

für Familiengebrauch und Krankenstube.

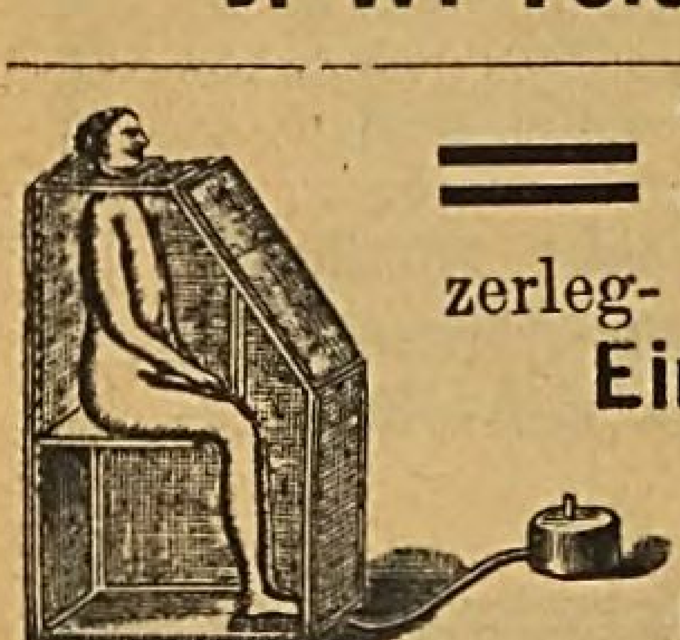
Spezialität der

Klosett-Fabrik

von **A. Toepfer, Stettin.**

Kaiserl. Hoflieferant und Lieferant der Königl. Garnison-Verwaltungen.

Illustr. Preis-Kur. gratis und franko.



Dampf-Apparate

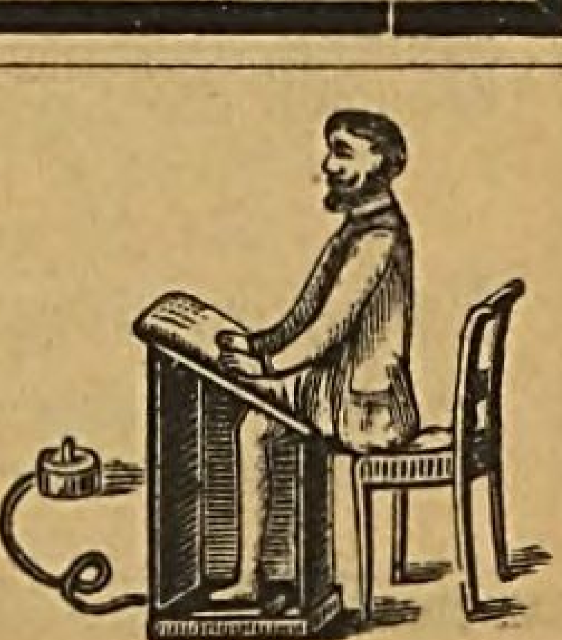
zerleg- u. verstellbar, kompl. 38 M. u. 14,50 M.

Einpackungen in Wolle u. Rohseide,

Frottierartikel, Dampfkruken

gegen Nachnahme durch

Otto Hessel, Chemnitz, Sonnenstr. No. 17.



Im Verlage des Deutschen Vegetarier-Vereins erscheint vom 1. Januar 1892 ab bereits der XII. Jahrgang der

Vegetarischen Rundschau.

Monatsschrift für vernunftgemässe Lebensweise.

Bezugsgebühr in Deutschland und Österreich **jährl. 3 M. = 1 fl. 90 kr., halbjährl. 1.50 M.,** bei der Geschäftsstelle, durch die **Post** und durch den **Buchhandel;** in den übrigen Ländern **3.50 M. jährl., 1.75 M. halbjährl.**

Die **Vegetarische Rundschau** bildet den Sammelpunkt für alle den **Vegetarismus (naturgemässe Lebens- und Heilweise)** und die verwandten Gebiete berührenden Fragen und für alle Bestrebungen, welche die Verwirklichung der auf diesem Boden entstandenen Reformideen zur Förderung der **Volkswohlfahrt** und der **Gesundheitspflege** erzielen.

Die **Veget. Rundschau** enthält **wissensch. Leitaufsätze** hervorragender Fachschriftsteller, **unterhalt. Beiträge** und **prakt. Weisungen** für Küche, Haus und Garten.

Adressen von Vegetariern, veget. Speisehäusern und Vereinen, Naturheilanstalten und Ärzten bringt die Veget. Rundschau fortlaufend in einem 110 Orte umfassenden Verzeichnis.

Probenummern unentgeltlich und portofrei.

Gefäll. direkte Bestellungen werden erbeten an den Vereins-Sekretär Herrn Buchhändler **Alfred Lampel, Berlin W. 62,** Motzstrasse 10.

Unentbehrlich für Gesunde und Kranke.

E. Globigs hygieinischer Verlag, Berlin O.

empfiehlt allen **Freunden der Naturheilkunde** seine bisher erschienenen Werke für volksverständliche Gesundheits- und Krankenpflege.

◀ Auf der letzten Stuttgarter Ausstellung für Gesundheits- und Krankenpflege **diplomiert.** ▶

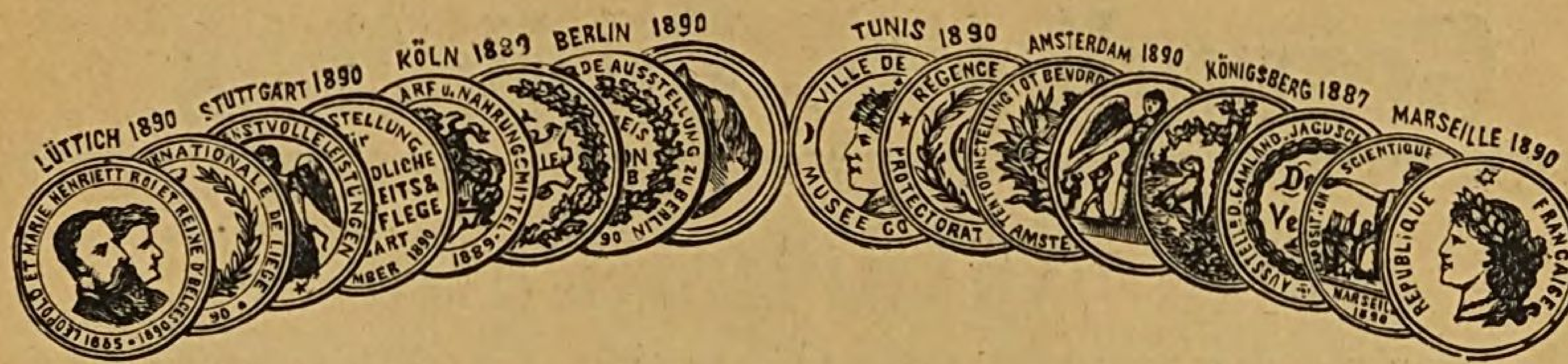
Das hygieinische Kochbuch. Anleitung zu einer **fleischlosen**, einfachen, sparsamen und gesundheitlichen Lebensweise von **Fanny Beck,** nebst 2 Kapiteln von **Klara Muche.** 2., vermehrte und verbesserte Auflage. Preis dieses hocheleganten Prachtbandes 2 Mark.

Der Frauen- und Kinderarzt. Die naturgemässe Gesundheitspflege bei Frauen- und Kinderkrankheiten. Herausgegeben unter Mitwirkung hervorragender Ärzte u. Praktiker von **Dr. med Schreiber.** Preis brosch. 1 M.

Der Brechdurchfall der Säuglinge, **Kinder-Cholera,** und seine **naturgemässe Behandlung.** Von Oberstl. **Spohr.** Preis brosch. 50 Pfg.

Die Diphtheritis, ihre Ursachen, Verhütung und naturgemässe Heilung mit genau erläuterten Kurplänen und Gesundheitsregeln, so dass jedermann demnach die Behandlung unternehmen kann. Von **M. Canitz.** Preis brosch. 50 Pfg.

Zu beziehen durch alle Buchhandlungen, sowie direkt durch die Verlagsbuchhandlung von **E. Globig, Berlin O.,** Blumen-Strasse 79; es erfolgt gegen Einsendung der Beträge (auch in Briefmarken) Franko-Zusendung nach allen Orten des In- und Auslandes.



Muster gratis und franko.

FERD. JACOB,

Dinslaken, Rheinprovinz.

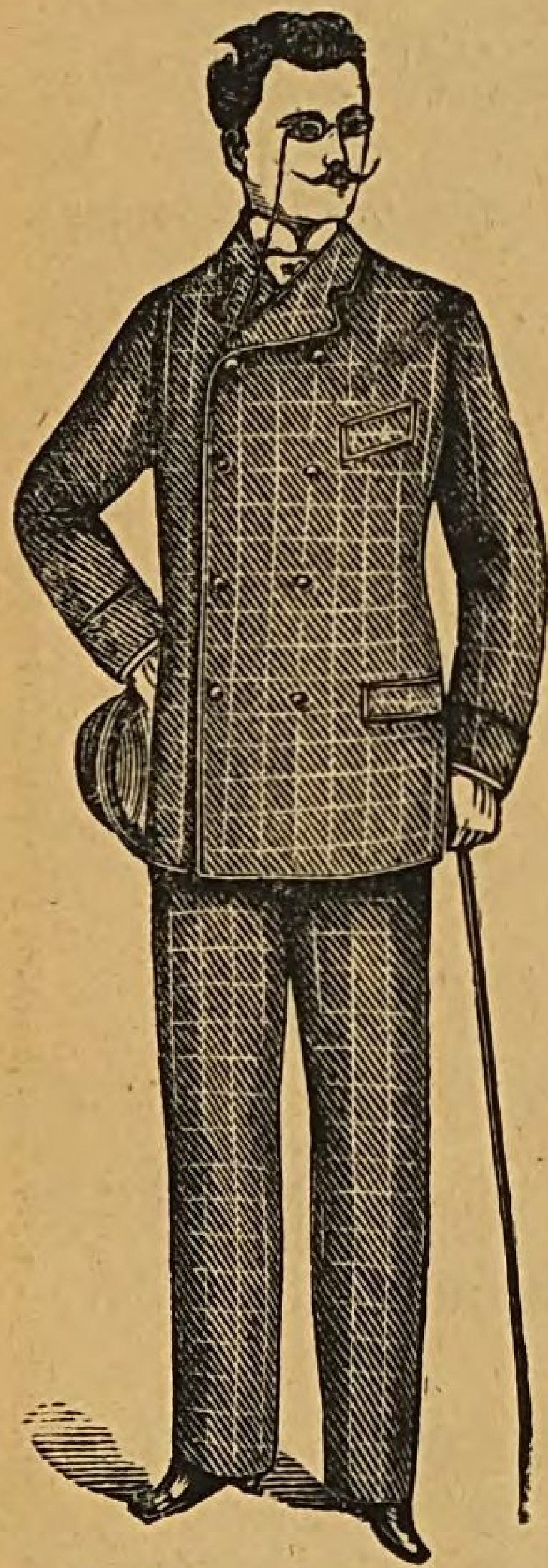
Alleiniger Fabrikant
und einzige Bezugsquelle für wirklich absolut porös wasserdichte Bekleidung

als:

Porös:

wasserdichte Mäntel . . . von 20—38 M.
wasserdichte Joppen . . . von 14—28 M.
wasserdichte Havelocks . . von 30—50 M.
wasserdichte Anzüge a. Ia. Loden 45 M.
wasserdichte Anzüge a. Ia. Cheviot 55 M.
(i. all. Farben.)

Folgende Masse sind erforderlich:
Gewünschte Länge, obere Weite, untere Weite, Ärmellänge, Halsweite.



Porös wasserdichter Anzug.

Herr Geh. Hofrat Dr. Stiegele, Leibarzt Ihrer Majestät der Königin von Württemberg, schreibt: „Ich teile Ihnen mit, dass ich mit dem gelieferten wasserdichten Havelock sehr zufrieden bin.“

Meine Fabrikate enthalten **kein Gummi**, lassen **die Luft**, jedoch niemals **Feuchtigkeit** durch und sind deshalb die einzigen Stoffe, welche der Gesundheit zuträglich sind.

Kamelhaarloden. Wasserdichte Wetterloden.

—— Versand der Stoffe auch meterweise. ——

Gesundheits-Bibliothek.

Die Naturheilkunde

in ihren Anwendungsformen u. Wirkungen

von **W. Siegert.**

Ladenpr. M. 2.—; Vereinspr. M. 1.50; Porto 10 Pf.

Vierte, verbesserte und bereicherte Auflage mit 15 Figuren in 8 Kapiteln:

Stoffwechsel — Bäder und Abwaschungen — Packungen — Dampfbäder — Klystiere — Massage und Heilgymnastik — Diät — Lüftung.

Für das Verständnis der nachstehend genannten Schriften ist das Studium dieses Buches unbedingt erforderlich.

Dem Verfasser schwebte das Ziel vor, denkende Patienten und Krankenpfleger heranzubilden, ihnen das Verständnis der in den Zeitschriften für Naturheilkunde mitgeteilten Krankengeschichten zu erleichtern, die Anweisungen der Ärzte vor verkehrter Anwendung zu sichern, vor allem aber **die Mütter zu befähigen,** bis zur Ankunft des Arztes die nötigen Massnahmen zu treffen, um schweren Erkrankungen vorzubeugen.

Heft I. **Das Scharlachfieber** von Hermann Canitz	Ladenpr. 50 Pf.,	Vereinspr. 40 Pf.,	Porto 3 Pf.
Heft II. **Die Diphtheritis** von Hermann Canitz	„ 50 „	„ 40 „	„ 3 „
Heft III. **Die Schulkrankheiten** von W. Siegert	„ 50 „	„ 40 „	„ 3 „
Heft IV. **Die naturgemässe Pflege des Mundes und der Zähne** von Spohr	„ 50 „	„ 40 „	„ 3 „
Heft V. **Chronisch kalte Füsse** von Hermann Canitz	„ 50 „	„ 40 „	„ 3 „
Heft VI, VII (Doppelheft). **Die Behandlung der Wunden** von Spohr	„ 1 M.	„ 80 „	„ 5 „
Heft VIII. **Über das Unwohlsein der Frauen** von Klara Muche	„ 50 Pf.	„ 40 „	„ 3 „

Die Mitglieder des Deutschen Bundes erhalten diese Schriften bei Bestellung an die

Berliner Naturheilanstalt, Berlin S., Sebastianstr. 27/28,

oder an

Herrn Lehrer Oskar May, Chemnitz, Neugasse 4, II

(den geschäftsführenden Vorsitzenden des dortigen I. Naturheilvereins) zu den angesetzten Vereinspreisen nebst 2 Frei-Exempl. auf je 10 bezahlte Hefte von einer Nummer.

Bei Einzelbestellungen wolle man den Betrag und das Porto der Bestellung beifügen.

☞ **Die verehrlichen Vereinsvorstände können durch die Berliner Naturheilanstalt auch Kommissionslager erhalten.** ☜

Für den Buchhandel zu beziehen durch die Firma:
Wilhelm Issleib (Gustav Schuhr) in Berlin SW., Wilhelmstr. 119/120.

Berliner Naturheilanstalt

(im Jahre 1886 gegründete, aus dem Berliner Verein I für volksverständliche Gesundheitspflege und Naturheilkunde hervorgegangene Gesellschaft)

Sebastianstr. 27/28. BERLIN S. Sebastianstr. 27/28.

(Ziemlich im Centrum der Stadt gelegen, doch ruhig, gegenüber dem Luisenpark.)



Abteilung I. **Kranken-Pensionat für arzneilose Heilweise.**

Sommer und Winter geöffnet.

Volle Pension inkl. Kur M. 5.— bis M. 12.— täglich.

Abteilung II. **Kur-Bäder (Kasten- und Bettdampfbäder, Packungen, Massage)** täglich geöffnet.

Unter rationeller und individueller Anwendung von

Wasser, Dampf, Massage, Diät u. s. w.

werden die vorzüglichsten Erfolge erzielt bei allen akuten und chronischen Erkrankungen des **Magens**, der **Lungen**, **Nieren**, **Haut**, **Leber**, **Nerven**, sowie bei **Gicht**, **Rheumatismus**, **Blutarmut**, allen **Frauenkrankheiten** u. s. w.

Die Kur-Bäder können auch als bestes Mittel zur Erhaltung der Gesundheit empfohlen werden.

Ärztlicher Leiter ist der praktizierende Vertreter der Naturheilkunde, Herr **Hermann Canitz.** Auch stehen die Kranken unter Aufsicht eines approbierten Arztes, des Herrn **Dr. med. Liepelt,** der ebenfalls das Naturheilverfahren ausübt.

Die geschäftliche Leitung liegt in den Händen des Herrn **J. Schmeidel.**

Alle im Naturheilverfahren zur Anwendung kommenden Utensilien, als: Material zu Umschlägen und Packungen, wollene Decken, Frottierhandschuhe und Rückenreiber, Irrigatoren, Klysopompes, Ohrenspritzen, Thermometer, sind in der Anstalt käuflich zu haben.

Prospekte werden auf Wunsch zugesandt.

Irmscher & Co.

8 Holzmarkt CHEMNITZ Holzmarkt 8.

Reiches Lager von

Einpackdecken, Bade- und Frottier-Artikeln.

Hauptniederlage (Alleinverkauf für Chemnitz) von

Steiners Reformbetten und Bettsachen

zu Original-Fabrikpreisen.

Damen- und Familienheim

von

Fanny Beck,

BERLIN SW.,

Halleschestr. 20, III.

Ruhige Lage. Gute Verbindung. Mässige Preise.

Hygieinischer, gemischter, wie auch guter vegetar. Tisch.

Zu dauerndem, sowie vorübergehendem Aufenthalt an Tagen, Wochen und Monaten.

Goldene Medaille. Das **Deutsche**

Loden-Reform-Costume

à M. 36.—, à M. 48.—, à M. 60.— ist das der **Gesundheit** zuträglichste, **kleidsamste, billigste** und **beste** Damenkleid der Welt. — **Echt nur** vom **Mode-Bazar**

F. Hirschberg & Co., München.

Proben u. **Abbildungen portofrei** nach allen Weltteilen.



Fabrikanten der rühmlichst bekannten

„Wanderer-Fahrräder"

Winklhofer & Jaenicke,

CHEMNITZ.

Die von den Freunden naturgemässer Lebensweise bevorzugten

Hohenlohe'sche **beste** Hafergrütze, **bestes** Hafermehl, Haferbiskuits, Leguminosen, Suppeneinlagen, Dörrgemüse, von seltenem Wohlgeschmack und höchster Nährkraft, Dr. Lahmanns bekömmlichste Nährsalzpräparate und veget. Milch, Kneipps echten Malzkaffee, Mosers Gesundheitskaffee, Müllers Kokosnussbutter, naturärztl. empfohl., Obstweine, reinen haltbaren Citronensaft versend. immer frisch

Edmund Barth, Dresden-A. 9, gegr. 1865.

Bezugsquelle der ca. 800 Mitglieder des hies. Naturheilvereins.

„Therese Peters Frauenbinde"

ist von ärztlichen Autoritäten als der allerbeste Monatsverband begutachtet. Neueste Erfindung. Pr. M. 5.50. Prosp. gratis. Fräul. **Therese Peter, München,** Mühlbachstr. 15. (S. S. 186 d. Buches.)

Kneipp'sche Kur

in der Heilanstalt **Niederwalluf** im Rheingau. Ausserordentliche Erfolge. Prospekte gratis. **Dr. Loh,** früher Anstalts-Chefarzt in München und Kannstatt.

Kasseler Kur-Bade-Anstalt

Kassel, Querallee 4,
Trambahn- und Pferdebahn-Haltestelle.
Das ganze Jahr geöffnet; nahe der **Wilhelmshöhe**, reine kräftigende Luft, freie gesunde Lage. **Naturheilverfahren**: Individuelle Behandlung ohne Medikamente. Milde Einzeldampfbäder (System Kuhne), Rumpf- und Sitzbäder, Kneipp'sche Giessungen etc. **Diät**, Massage, Heilgymnastik, Heilmagnetismus. Nachweislich vorzüglichste Heilerfolge. **Zentralheizung, Einzelzellen.**

H. Gossmann,
prakt. Naturheilkundiger (wissensch. geprüft).

Physische Pflichten d. Ehelebens

von **Klara Muche.** 50 Pf. (Porto 3 Pf.) versendet **Oskar May, Chemnitz,** Neugasse 4, II.

Frottier- und Hautpflege-Artikel-Fabrik

von **Friedrich Meyer, Glauchau** i. S. Eigene Erfindungen d. bewährtesten **Frottier-Waschhandschuhe, Gesundheits-Reibetücher, Rücken- u. Fussreiber, Badetücher.** Bedeutend verbesserte geruchlose, rohseidene Einlagen f. feuchte Packungen, sowie alle vollständigen Packungen m. Doppelwollstoff u. Rohseide, gebrauchfertig. Preislisten franko. Wiederverk., Vereine u. Anstalten hohen Rabatt vom allein berechtigten Erfinder u. Fabrikant **Friedrich Meyer, Glauchau i. S.**

Das beste Naturheil- und Stärkungsmittel
ist die von ärztlichen Autoritäten verordnete

Kefyr-Milch.

Dieselbe ist **heilwirkend** mit **hoher Nährkraft** bei **ausserordentlich leichter Verdaulichkeit** und bringt **besten Erfolg** bei **Lungen-** und **Magenkranken, Bleichsucht, Blutarmut, Darm-** u. **Blasenleiden, Verschleimung, Verstopfung, Appetitlosigkeit,** sowie bei **Frauenleiden** und Entzündung der betreffenden Organe. Versand von echten kaukasischen Kefyrkörnern nebst Gebrauchsanweisung, **zum Selbstbereiten** des Kefyr-Getränks, in Schachteln à Mk. 4.— (ausreichend für eine 4wöchige Kur). Kefyr ist wohlschmeckend.

Zentral-Kefyr-Anstalt Gust. Wiechmann & Co., Hamburg.

Prospekte auf Verlangen gratis und franko.
Heilanstalten, Kurverwaltungen etc. erhalten entsprechenden Rabatt.

In Albert Lehmanns Verlags-Anstalt, Berlin C. 22, Neue Schönhauserstrasse 11
erscheinen demnächst

Volks-Gesundheitsbücher

nach den Grundsätzen der Naturheilmethode, mit vielen anatomischen Abbildungen.
Heft 1 enthält:

Magenkrankheiten und Verdauungsstörungen,
ihre Ursachen, Verhütung und naturgemässe Heilung von **M. Canitz.** Preis 75 Pf.

Heft 2:

Nervosität,
deren Entstehung, Verhütung u. naturgemässe Heilung v. **M. Canitz,** Direktor d. Berliner Naturheilbades.
Preis 75 Pf.

Gegen Einsendung von 75 Pf. in Briefmarken, pro Heft, gratis und franko.

Die Naturheilkunde.

Illustr. Halbmonatsschrift für volkstüml. Gesundheitslehre und arzneilose Heilweise.

Rundschau über gemeinnützige Reformbestrebungen.

Ärztlicher Ratgeber und **Frauenzeitung.**

Preis vierteljährlich 1 M. 50 Pf.

Gut ausgestattet, vielseitig, nicht lehrhaft trocken, sondern frisch und gemeinverständlich.

Probenummern unentgeltlich
von
Alb. Lehmanns Verlags-Anstalt Berlin C., Neue Schönhauserstrasse 11.

In jeder Familie sollte zu finden sein:

Ratgeber für Gesunde und Kranke.

Volkstümliches Wochenblatt für naturgemässe Heilweise und Körperpflege.

3. Jahrgang.

Unter Mitwirkung hervorragender Fachmänner herausgegeben von **Max Lindner.**

Preis vierteljährlich 1 Mark.

Durch alle Buchhandlungen und Postämter zu beziehen.

Der Ratgeber hat sich die Aufgabe gestellt, Gesunde und Kranke mit den schlichten Mitteln vertraut zu machen, welche das Naturgesetz und die hierauf aufgebaute Naturheilkunde bietet. Er nimmt Mitteilungen von seinen Lesern über eigene Erfahrungen in Bezug auf Gesundheitspflege und Behandlung von Krankheiten in seine Spalten auf und erteilt in seinem Briefkasten unentgeltlich Auskunft und Rat an seine Abonnenten.

Probenummern auf Verlangen umsonst und frei von der Verlagshandlung.

Was die Ärzte verschreiben. Rezeptschlüssel.

Zu jedermanns Handgebrauch und Aufklärung von **Ewald Paul.**

Preis brosch. 1 M. 50 Pf.

Was wir wollen.

Ein Wort gegen die Allopathie und für die Naturheilkunde.

Von Dr. med. **E. A. Meyner,**

Fürstl. Reuss. Sanitätsrat, Stabsarzt a. D.,

Besitzer der Naturheilanstalt „Albertsbad“ in Hilbersdorf-Chemnitz.

Inhalt: 1. Gesundheit. — 2. Krankheit. — 3. Die Schulmedizin. — 4. Bazillenfurcht, Bakteriologie, Lungenkrankheiten. — 5. Die Impfung. — 6. Syphilis und Merkur. — 7. Chinin und Antipyrin, Morphium, Kokaïn. — 8. Was wir wollen. — 9. Aussprüche von Ärzten über Medizinheilkunde und deren Mittel. — 10. Die Naturheilmethode und ihre Heilmittel. — 11. Schlusswort.

Preis 1 M.

Zu beziehen durch alle Buchhandlungen, sowie direkt von

Max Hesse's Verlag in Leipzig, Eilenburgerstr. 4.

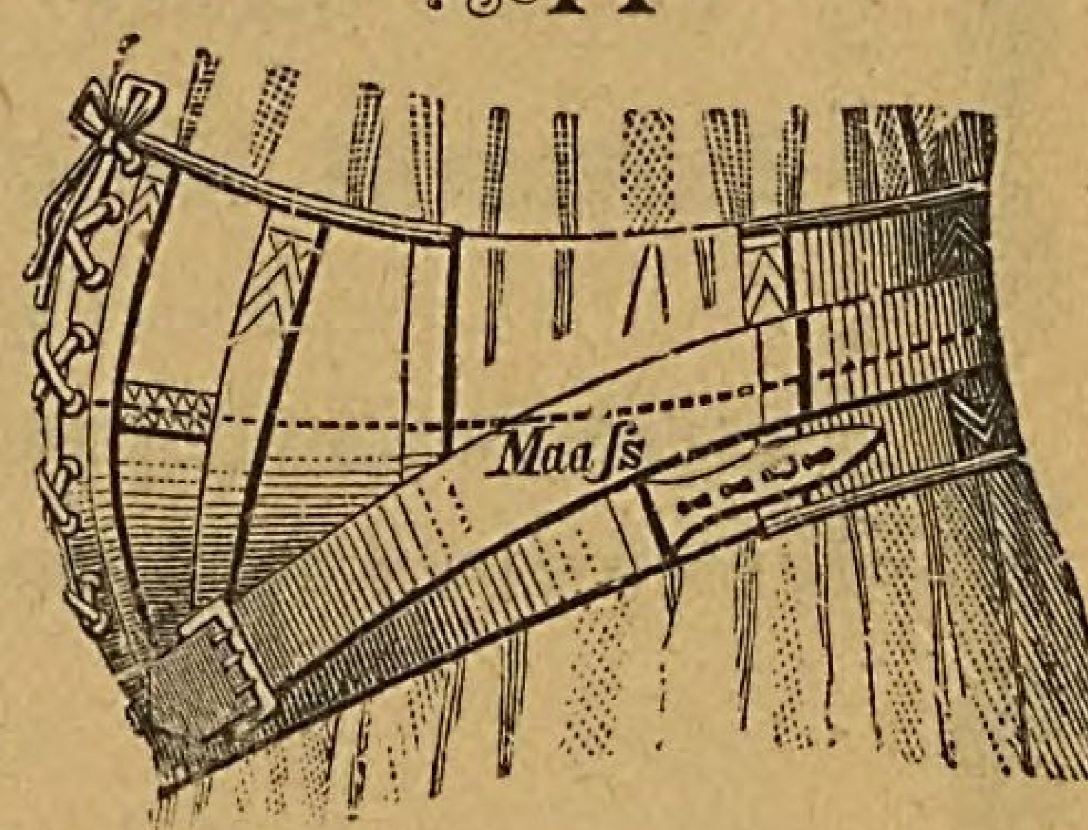
Siegert's bekannte und auch in diesem Buche wiederholt empfohlene Schriften:

Die Naturheilkunde in ihren Anwendungsformen u. Wirkungen,
(4. Aufl., 2 Mark = 1 Gld. 20 Krz.),
Schulkrankheiten (50 Pf. = 30 Krz.),
und Gesundheitsregeln für die Schuljugend (30 Pf. = 18 Krz.)
versendet in Vertretung der Druckleiter d. B. **Oskar May**, Chemnitz, Neugasse 4.



Robert Espig, Chemnitz, Nikolaistrasse 4,
empfiehlt sich zur
Anfertigung aller auf S. 75, 77—79 d. B. empfohlenen
orthopädischen Apparate.

Ferner
seien empfohlen:
Leibbinden
div. Systeme,
Bruchbandagen,
Klystierapparate,
Suspensorien
und alle in das Fach
einschlagenden
Artikel.



Die **billigste Wochenschrift** *für* **Volkswohlfahrt,** *insbesondere für* **Gesundheitspflege** *und* **Naturheilkunde** *ist*

„Der Hausarzt“,

☛ *8. Jahrgang;* ☚

Preis bei allen Postanstalten nur **65 Pf.** *vierteljährlich.*

Jede Woche mindestens 1 Bogen, sehr reichhaltig und interessant. Probe-Nummern unentgeltlich beim Herausgeber **Johannes Harbeck, Lübeck,** *Verfasser des „Dorfdoktor“ u. s. w.*

Vertreter an allen Orten bei hohem Verdienst gesucht.

Für Ärzte, Behörden, Verwaltungsbeamte, Techniker,

Landwirte, überhaupt für jeden Gebildeten

von hervorragender Wichtigkeit ist die nunmehr im XVI. Jahrgang erscheinende Zeitschrift

Reclams „Gesundheit“

Zeitschrift für öffentliche u. private Hygieine

zugleich Organ des Internationalen Vereins

gegen Verunreinigung der Flüsse, des Bodens und der Luft

Chef-Redakteur

Dr. med. ***A. Kühner,*** *Physikus a. D.*, ***Frankfurt a. M.,***

unter Mitarbeiterschaft der bedeutendsten deutschen und ausländischen Fachgelehrten. Monatlich 2 Nummern im Umfange von 2 Bogen mit Illustrationen und Beilagen.

☞ Probe-Nummern gratis. ☜

Abonnements-Preis vierteljährlich M. 4.—.

Bestellungen

werden von allen Postanstalten und Buchhandlungen, sowie direkt von der Expedition entgegengenommen.

☞ **Inserate pro 3gespaltene Petitzeile 40 Pf.** ☜

Frankfurt a. M., Kaiserstrasse 10.

Expedition der „Gesundheit“.

Aufruf

zum Beitritt in den Internationalen Verein zur Bekämpfung der wissenschaftlichen Tierfolter.

Der **Internationale Verein zur Bekämpfung der Vivisektion oder wissenschaftlichen Tierfolter** hat sich die Aufgabe gestellt, die unmenschlichen Greuel dieses noch immer staatlich zugelassenen, ja unterstützten und durch kein Gesetz eingeschränkten Mittels der Forschung an das Licht der weitesten Öffentlichkeit zu ziehen und ihnen mit allen Kräften entgegen zu arbeiten. Die ausserordentliche Teilnahme, welche sich im deutschen Volke für die Bestrebungen unseres Vereins gezeigt und welche im Beitritt einer so grossen Anzahl von Mitgliedern aus allen Ständen, vom Fürsten und Minister bis zum einfachen Bürgersmann, ihren Ausdruck gefunden hat, ist ein sprechender Beweis dafür, dass die sittliche Entrüstung über die Greuel der Vivisektion eine allgemeine, wohlbegründete und gerechte ist, welcher sich anzuschliessen ein jeder Menschen- und Tierfreund für seine Pflicht halten sollte.

Der **Jahresbeitrag für stimmberechtigte Mitglieder** beträgt **3 Mark;** dafür wird das Vereinsorgan „Der Tier- und Menschenfreund“ unentgeltlich geliefert, welches monatlich einmal, mindestens 1 Bogen stark, erscheint und über den Stand der Vivisektionsfrage und über die Tierschutzbestrebungen überhaupt am genauesten unterrichtet. — (Der Bezugspreis dieser Monatsschrift, durch die Post, im Buchhandel oder unmittelbar von der Geschäftsstelle bezogen, beträgt jährlich 2 Mark.)

Wer diese gerechte, heilige Sache durch seinen Beitritt in den Verein unterstützen will, kann seine Anmeldung bei dessen Geschäftsstelle in Dresden, Marschallstrasse 39, jederzeit bewirken.

Das Naturheilverfahren

unter der Gunst des so glücklichen Himmelstrichs
zu Riva a. Gardasee.

Sommer- wie Winterkuren

bei

Dr. Christoph von Hartungen,

Begründer des hygieinischen Vereines „Österreich" in Wien,
Schriftleiter der Monatsschrift „Freies Hygieinisches Blatt" etc. etc.

Mässige Preise.

Kurmittel:

Reine, warme, windstille Luft, kräftige Inhalation, Sonnenbäder, die vorzüglichsten Früchte des Südens, Kuh-, wie Ziegenmilch, Warmbäder, Dampfbäder, Kaltbrausen, Seebäder, Schwimm-, Ruder-, Segelsport, Massage, Heilgymnastik, Terrainkuren, die schönsten und lohnendsten Gebirgspartien.

Eingehende Belehrung über **Riva** bringt **„Die klimatische Heilkunde"**, Berlin, Issleib-Schuhr.

Prospekte gratis—franko.



Die so beliebt gewordene, auch auf Seite 32 dieses Buches empfohlene

Victoria-Waschmütze

zum Selbstwaschen der Kopfhaut (besonders nützlich den Damen mit langen Haaren), deren Vorzüge vielseitig anerkannt, sowohl für Leidende an Kopfschmerz, Haarausfall, Kopfschuppen etc., als auch für das Wohlbefinden des ganzen Körpers, bringe nochmals in empfehlende Erinnerung.

A. Grote,

Inhaber der Firma **Heinemann & Co.**, Versandgeschäft,
Barmen, Rödigerstrasse 17.

Preis nur 5 Mark, früher 8 Mark,
gegen Einsendung oder Nachnahme.

A. Dunkel, Chemnitz, Langestr. 40.

„Freies Hygieinisches Blatt“,

Monatsschrift,

begründet, herausgegeben und redigiert von

Dr. Christoph Hermann Hartung Edler von Hartungen

in Riva a. Gardasee.

(Organ der hygieinischen Vereine zu Wien, Zürich und Stuttgart.)

Jahresabonnement 3.50 M. für Deutschland.

Das Blatt, welches ab 1. Januar 1892 neben seinen populär-wissenschaftlichen vorzüglichen Aufsätzen der tüchtigsten Schriftsteller und ärztlichen Berater auf dem Gebiete persönlicher Gesundheitspflege u. Naturheilkunde noch 2 neue Rubriken: **„Hygieinische Rundschau“** (Besprechung hygieinischer Bedarfsartikel aller Art inkl. Nahrungs- und Genussmittel) und **„Hygieinische Bücherschau“** enthalten wird, sei zum

Abonnement und Inserieren

bestens empfohlen.

Die 4gespalt. Petitzeile (p. 8—9 Silben) oder deren Raum kostet 30 Pf.

Bei Aufträgen für $^1/_2$ Jahr werden bei $^1/_4$jährlicher Vorausbezahlung 10 %, bei Jahresaufträgen 15 % in Abzug gebracht.

Schlusszeit stets der 1. d. Monats.

Inserate aus Deutschland

und der Schweiz

sind in Vertretung des Herausgebers

ausschliesslich

an Herrn **Oskar May, Chemnitz i. S.,** Neugasse 4, II, zu richten.

Bestellungen auf Jahresabonnements

nimmt genannter Herr zur Weiterbeförderung ebenfalls entgegen.

Probenummern gratis und franko.

Welche Kleidung



haben wir in den verschiedenen Jahreszeiten anzulegen, um uns vor Erkältungen und Überhitzungen der Haut zu schützen? Diese Frage beantwortet

Lambrechts Patent-Polymeter

in Verbindung mit der Broschüre **„Gesunde Luft“** von Dr. Fleischer. Preis in Messing M. 20.—, in Phosphor-Bronze (auch für klimatologische und meteorologische Beobachtungen) M. 25.—. Preis der Broschüre M. 1.—. **Prospekte, Preis-Liste** über noch andere interessante Neuheiten und Anerkennungen zu Diensten. **Sendung event. auf Probe!** Ältere Instrumente zur Umänderung erbeten.

Wilhelm Lambrecht, Göttingen,

Inhaber des Ordens für Kunst und Wissenschaft.

Auch zu beziehen durch alle b e s s e r e n optischen Geschäfte.

L. Viereck in München,

Sonderverlag und Sortiment für Naturheilverfahren.

Ärztliches Auskunftsbureau

für **arzneilose Behandlung** nach Kneipp, Kuhne, Rickli u. a.

Unter Mitwirkung hervorragender Naturärzte.

Gef. Anfragen an die **Administration der „Wörishofer Blätter“, München, Klenzestr. 75.**

Zur **Kur** und **Erholung** empfehle ich **Anhängern** des **Naturheilverfahrens** mein am **Abhange** des **Südharzes** an meilenweiten **Laub-** und **Nadelwäldern** gelegenes

Gasthaus und Familienheim.

Bäder und Packungen nach **Canitz, Siegert** und **Kneipp.**

Hermann Kronberg

Neustadt unterm Hohenstein.

Station: **Niedersachswerfen.**

Auskunft erteilt gern Herr Lehrer **Oskar May, Chemnitz,** Neugasse 4.

Derselbe weilte wiederholt längere Zeit bei mir.

Zellenstoff-Unterjacken

aus Seide, Wolle oder **Baumwolle** (ohne Knoten) tragen sich **warm** und **angenehm.**



Unsere **Netz-Jacken** werden von den titl. Prof. **DDr. Oppenheimer, Hecker, Niemeyer, Bamberger, Eichstedt, Jäger** etc. als das der Gesundheit zuträglichste u. zweckmässigste empfohlen.

Prosp. mit Zeugnissen ärztl. Autoritäten.

Carl Mez & Söhne, Freiburg, Baden.



Die anerkannt besten, S. 76 d. Buches abgebildeten **stellbaren**

Hausschulbänke, für jedes Alter passend und in mehreren Sorten,

ebenso alle Arten

Turngeräte für Schul-, Vereins- und Hausgebrauch

liefert billigst

die Chemnitzer Turn- und Feuerwehr-Geräte-Fabrik

von **Julius Dietrich & Hannak, Chemnitz i. S.**

Gegründet 1869.

Grösste und leistungsfähigste Fabrik dieser Branche.

Ausführliche Prospekte und Preislisten unentgeltlich.

Berlin SW., Dessauerstr. 31.

Naturheilbad Reform.

(System Kuhne. Korschelt'scher heilmagnetischer Apparat.) Diagnose durch Gesichtsausdruckskunde. Leiter: **Hans Knoch,** unter Mitwirkung von **Lothar Volkmar,** Herausgeber der **„Neuen Heilkunst.“**

Für Wohnung und Kost wird gesorgt.

Bade- und Dampfbade-Apparate,

besonders dem Naturheilverfahren angepasst.

Bereits mehrere 100 Stück im Gebrauche

liefert

Gustav Hartmann,

Klempnermstr.,

Rochlitz i. S., Topfmarkt.

Preislisten mit **Zeichnungen gratis** und **franko.**

Telephon-Telegraph. 600 m üb. dem Meer.

Kuranstalt
„Auf der Waid"

(vormals untere Waid)

zwischen St. Gallen und dem Bodensee (Schweiz)

das ganze Jahr geöffnet.

Herrliche Aussicht auf den Bodensee und das Gebirge. — **Wasser-, Luft- u. Diätkuren (vegetarianische Diät,** ausserdem besonderer Tisch mit Fleischkost).— **Sonnen- u. Bettdampfbäder.** —**Elektrotherapie, Heilgymnastik, Massage.** — Sanatorium für Nerven- u. Magenleidende. — Sehr gesunder Aufenthalt (mit zweckmässigen Einrichtungen) für chronisch Kranke, für **Genesende** und **Ruhebedürftige.**

Mässige Preise. — Aufmerksame Behandlung. — Prospekte und Näheres durch die Besitzer

Dr. med. Dock & Frau Witwe Fischer-Dock.

Für Jedermann wichtig!

Ersatz für Dampfkompressen.

Maltens

Zimmer-Dampf-Douche.

Naturgemässer Ersatz für **Morphium, Cocaïn** u. andere **Schmerzmittel.**



Gesetzlich geschützt.

Besondere Vorzüge: Nicht blosse Nervenbetäubung, keine Vergiftung, sondern **Schmerzheilung** durch Auflösung und Ausscheidung der Schmerzerreger (Krankheitsstoffe). **Der heftigste Schmerz wird in kürzester Zeit sofort besiegt.** Dieser Apparat wird einzig und allein von der vom Erfinder Direktor **M. Malten** in Baden-Baden konzessionierten Fabrik **Th. Kapff Nachf.** in **Ludwigsburg** (Württbg.) hergestellt und direkt versandt.

Preis: M. 5.— franko inkl. Verpackung und Gebrauchsanweisung, gegen Nachnahme oder vorherige Einsendung.

Versand nach ausserdeutschen Staaten: M. 6.50 franko,
Versand nach überseeischen Ländern: M. 5.— unfrankirt gegen vorherige Einsendung resp. Bankanweisung.

Maltens Apparat

ist ein wahrer Familienschatz, der bei jedem unvorhergesehenen Krampf- oder Schmerzanfall die vorzüglichsten Dienste thut und Tag und Nacht zur Hand ist.

Gute Bücher zur Unterhaltung u. Belehrung

aus dem Verlage von Max Breitkreuz, Berlin C. 22.

Dr. C. Neumanns Kinderarzt,
naturgemässe Pflege des Kindes in gesunden und kranken Tagen.
Preis brosch. 1.50 M., geb. 2.— M.

*

Doz. Dr. M. Kleins Harmonische Lebensweise.
(Vegetarismus.)
3. Auflage. Preis brosch. 60 Pf., eleg. geb. 1 M.

*

Doz. Dr. M. Klein: Wie lebt man als Vegetarier?
3. Auflage. (21. bis 30. Tausend.)
Preis 10 Pf.

*

C. Schulz & Dr. Liepelt: Vegetarisches Kochbuch mit Gesundheitsregeln.
Preis brosch. 1 M., dauerh. geb. 1.50 M.

*

Anna Fischer-Dückelmann:
Die moderne Küche. Preis 30 Pf.

*

Armin Franke: Episteln an Gesinnungsgenossen. Weihegeschenk für Freunde der natürlichen Lebensweise. Schöne Ausstattung.
Preis brosch. 1.50 M., eleg. geb. 2.50 M.

*

Kleine Gesundheitslehre in Versen. Preis 15 Pf.

*

Prof. Dr. Sylvester Grahams Wissenschaft vom Menschenleben.
(Volksausgabe.)
Preis 1 M., eleg. geb. 1.50 M.

Dr. Gustav Voigt: Wie wird man und wie bleibt man gesund?
Preis brosch. 8 M., vorzügl. geb. 9.50 M.
(In 8 Lfgn. à 1 M.)
Ein kostbares Hausbuch.

*

Dr. Eduard Reich: Rat und erste Hilfe bei plötzlichen Erkrankungen und Unglücksfällen. 2. Aufl. Preis brosch. 1 M., eleg. geb. 1.50 M.

*

Prof. Dr. Bunge: Die Alkoholfrage. Preis 15 Pf.

*

Fürs Leben, Vegetarier-Almanach f. 1892.
Preis 60 Pf.

*

Wilhelm Ressel: Empor zum Licht. 2. Auflage.
Preis 1.50 M., eleg. geb. 2.50 M.
Von der Presse warm empfohlen.
Festgeschenk.

*

Wolfgang Schild: Wunderkuren. Preis 1.50 M., eleg. gebd. 2.50 M. Sozialer Roman. Festgesch.

*

Der Tier- und Kinderfreund.
Band I, II, III, à brosch. 1.20 M., eleg. geb. 1.80 M.
Geschenk für die Jugend.

Zu beziehen durch alle Buchhandlungen, sowie auch direkt vom Verleger.

☞ Meine Antiquariatskataloge, sowie Probenummern meines „Bücherfreund“ versende ich gratis und franko. ☜

Berlin C. 22. **Max Breitkreuz, Neue Promenade 7.**

Scharlachfieber,
Diphtheritis,
Chronisch kalte Füsse
à 50 Pf.
von Hermann Canitz, Berlin,

Unwohlsein der Frauen,
Physische Pflichten des Ehelebens,
Einfluss der Mutter auf ihr Kind vor der Geburt
à 50 Pf.
von Clara Muche, Berlin,

und **Gesunder Körper durch gesunden Geist**
von Lehrer Kalb, Gera, Preis 50 Pf.,
versendet in Vertretung der Druckleiter d. B. **Oskar May**, Chemnitz, Neugasse 4.

BERLIN S., 59. **Karl Braun,** Kottbuserdamm 5.
Grösstes Kauf- u. Versandhaus für gesundheitliche Bekleidung u. Bettung. Sämtliche Artikel zur Gesundheitspflege u. naturgemässen Krankenbehandlung.
General-Depôt der Disqué'schen Woll-Leinen-Kleidung,
Niederlage von Dr. Disqué's u. Dr. Lahmann's Nährpräparaten, Hohenlohe'schen Dörrgemüsen.
Dir. Hieke's Gesundheits-Leibwäsche
aus garantiert reiner Rohseide.
Clara Muches Gesundheits-Korsetts,
Steiners Reformbett.
Ausführliches illustriertes Preisbuch mit 180 Abbildungen frei.

Den von mir erfundenen
Ganz-Dampfapparat
(System Stahringer),
sowie
Fuss-Dampfapparate
empfehle ich **Anstalten, Familien** und **Vereinen** aufs beste.
***G. L. Modes**, Chemnitz.*

Albin Ebert, Chemnitz,
Antonsplatz 3,
empfiehlt
Wasserspar-Badewannen,
wie solche vom 1. Chemnitzer Naturheilverein benutzt und von Naturärzten seit Jahren bestens empfohlen werden, ferner
Fuss-, Sitz- und Rumpfbadewannen,
Zimmerklosetts, Bidetts,
Leib- und Schulterwärmflaschen,
Dampftöpfe.

Original Professor Dr. Soxhlet-Apparate
(siehe Seite 158 dieses Buches),
sowie sämtliche **Gummiwaren für Kranke** empfehlen in bester Qualität zu den billigsten Preisen
Baeumcher & Co., Chemnitz, innere Johannisstrasse 8.
Man wolle gef. auf die Firma und Hausnummer achten.

Spohr, **Brechdurchfall der Säuglinge,** (50 Pf. 30 Krz.),
Behandlung von Wunden, (1 M. 60 Krz.),
Pflege des Mundes und der Zähne, (50 Pf. 30 Krz.)
versendet in Vertretung (gegen bar franko) der Druckleiter d. B. **Oskar May,** Chemnitz, Neugasse 4.

Kuranstalt „Thalysia"

zu **Gratsch** bei **Meran.**

◀ Daselbst auch im Winter **Licht-Luftbäder.** ▶
Näheres durch **Carl Griebel's** Schriften:

„Die Nervenkrankheiten" .	Preis 1 Mk. 20 Pf.
„Herzkrankheiten" . . .	„ 1 „ 20 „
„Lungenkrankheiten" . .	„ 1 „ 20 „
„Gicht und Rheumatismus"	„ — „ 60 „
„Der Taschenarzt" . . .	„ — „ 75 „
„Der Magen"	„ — „ 75 „

Sämtlich gegen Einsendung des Betrages direkt und franko beziehbar.

Die Verwaltung: **Fr. Schüddekopf.**

C. Richard Zumpe,

Optisches Institut,

Chemnitz, Königstrasse 6.

Anfertigung und Engros-Lager von optischen, mechanischen und elektrischen Apparaten für

Gesundheitspflege u. Heilzwecke.

Beste Bezugsquelle für Naturheilkundige.

Solide Bedienungs-Preisliste umsonst.

Neuere Erscheinungen aus unterzeichnetem Verlage:

Praktisches Handbuch der naturgemäßen Heilweise.

Von Theodor Hahn. 5. Auflage. Mit 5 Abbildungen. 460 S. gr. 8°. Preis brochiert 4 Mark, geb. 5 Mark.

„Wer das Buch zum ersten Male liest, wird eine geistige Umwandlung erleiden, denn Hahn wirkt wie ein Missionsprediger mit fast dämonischer Gewalt auf Geist und Herz ein. Der zweite Teil ist der speziellen Krankheits- und Heillehre gewidmet." **Naturarzt** 1890. Nr. 1.

Rezeptschlüssel.

Aufschluß über Wirkung und Inhalt der gebräuchlichsten ärztlichen Verschreibungen. 200 S. 8°. Preis kart. 2 Mark. Unentbehrlich und äußerst praktisch für jeden, der sich über die ihm eingehändigten Rezepte unterrichten will.

Lehrbuch der schwedischen Heilgymnastik.

Von Prof. F. J. Hartelius. Deutsche Ausgabe v. Dr. Chr. Jürgensen und San.-Rat Dr. Preller.
Mit 97 Holzschnitten. 328 S. gr. 8°. Preis brochiert 4 Mark, geb. 5 Mark.

Der vollständige Katalog des Heilkunde-Schriften-Verlags der Firma, 36 Seiten stark, unter dem Titel „Der Mensch in gesunden und kranken Tagen" wird auf Verlangen gratis und franko gesandt.

Leipzig. **Th. Grieben's Verlag.** (L. Fernau.)

Dianagürtel

(Monatsverband) v. hervorrag. ärztl. Autoritäten als d. Vorzüglichste u. Zweckentsprechendste anerkannt, daher für jede Dame unentbehrlich.

Vorn mit Gummmieinsatz M. 4.50,
„ ohne „ „ 3.—.
Aufsaugekissen p. Dtzd. „ 1.60.

Frau Flora Hormann-Knauer,
Leipzig, Nürnbergerstr. 8.

Wer

Möbelplüsche, Sofabezüge, Tischdecken, Portièren, Linoleum, Wachstuch, Läufer, Teppiche u. **Einpackdecken** gut und billig kaufen will, verlange **Preisliste** und **Muster** vom

Versand-Geschäft

Paul Thum, Chemnitz i. S.

Naturärztliche Sprechstunden.

Vom 1. Januar 1892 ab erscheint unter der Redaktion des Herrn Dr. med. **W. Häusler** im Verlag des **Naturheilverein Nürnberg**, a. V. eine jeden Monat einmal erscheinende Zeitschrift (32 Seiten stark) unter dem Titel:

„Naturärztliche Sprechstunden"

zum Preise von **3 Mark** pro Jahrgang.

Alle **Buchhandlungen** und **Postanstalten** nehmen Bestellungen an.

Die **Probenummer**, welche soeben erschienen ist, enthält Artikel aus der Feder der Herren Dr. **Häusler**, Dr. **Drude**, Dr. **Herzberg**, Oberst a. D. **Spohr**, Stabsarzt Dr. **Disqué**, Dr. **Gastreich**, Dr. **Kühner** u. A.

Naturheilwissenschaftliche Bücher!

Gegen Franko-Einsendung des Betrages franko zu beziehen vom Verleger

H. Sadowsky in **Wiesbaden.**

Die Ursachen, das Wesen und die Heilmittel der Rückenmarks-Krankheiten, insbesondere der sogen. Rückenmarksschwindsucht (Tabes dorsalis) und der einfachen nervösen Störungen des Rückenmarks (Neurasthenie des letzteren, Spinal-Irritation). Mit vielen Heilgeschichten. Von **Ewald Paul,** Naturforscher. Mit Abbildungen im Text. Preis: 1 Mark 50 Pf.

Die Nierenkrankheiten, deren Entstehung, Vermeidung und wirkliche Heilung. Von **Ewald Paul.** Drittes Tausend. Preis: 1 Mark.

Wie man die Lungenschwindsucht schnell und gründlich kuriert. Helfende Worte an alle Lungenkranken und Lungenschwachen von **Ewald Paul.** Zweite, wesentlich verbesserte und vermehrte Auflage. Mit Abbildungen im Text. Preis: 1 Mark.

Der beste Weg zur Heilung von Herzleiden. Ehrliche und verständliche Worte an alle Herzkranken von **Ewald Paul.** Preis: 1 Mark.

Die geschlechtlichen Krankheiten und ihre einfachste, billigste und schnellste Bekämpfung. Von **Ewald Paul.** Zweite Auflage. Preis: 1 Mark.

Adressbuch der Wasserheilanstalten, Bäder, Kurorte etc., sowie der im Sinne fortgeschrittener, aufgeklärter Heilkunst thätigen Ärzte Deutschlands, Österreichs und der Schweiz. Herausgegeben von **Ewald Paul.** Zweiter Jahrgang. 1891—1892. Preis: 50 Pf.

Hygieine der ansteckenden Krankheiten. Gemeinverständliche Belehrung über ihre Ursachen und die Mittel zur Verhütung ihrer Entstehung und Verbreitung. Von **Dr. med. Th. Sommerfeld.** Preis: 2 Mark 40 Pf.

Erste Hilfeleistung bei Unglücks- und plötzlichen Erkrankungsfällen in Abwesenheit des Arztes. Zum Selbstunterricht für Jedermann verfasst von **Dr. F. Kiesewetter.** 287 Seiten mit über 100 Abbildungen im Text und zwei kolorierten Tafeln. Preis gebunden 4 Mark 80 Pf.

Jedem, der sich der ersten Hilfeleistung im Dienste seiner Nebenmenschen widmen will, wird oben angezeigtes Buch eine angenehme Lektüre, ein Buch zur Selbstausbildung und vorkommendenfalls ein verlässliches Nachschlagebuch sein.

Fort mit den Nervenplagen. Eine Anweisung zur Heilung und Vermeidung der Nervenschwäche und Nervenerkrankungen. Von **Ewald Paul.** Preis: 1 Mark.

Die schnellste Heilung des Muskel-Rheumatismus. Von **Ewald Paul.** Preis: 1 Mark.

Die Kunst der Massage. Eine Anweisung zur Handhabung dieses Heil- u. Kräftigungs-Verfahrens für Jedermann. Von **Ewald Paul.** Mit Abbildungen im Text. Preis: 1 Mark.

„Allerlei Sport.“ Praktische Ratschläge zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit, zur Ausbildung und Veredlung des Körpers, sowie zur Beseitigung der modernen Krankheiten durch Sport. In klarer Sprache dargestellt von **Ewald Paul.** Zweite Auflage. 174 Seiten. Preis: 1 Mark.

Die Frauenkrankheiten und die Entwicklungsperioden des weiblichen Geschlechts. Ein treuer Ratgeber für gesunde und kranke Frauen von **Dr. med. Th. Sommerfeld.** Preis: 1 Mark 50 Pf.

Warum werde ich mein Nervenleiden nicht los? **Weil** du bis jetzt den richtigen Heilweg noch nicht kennen gelernt und eingeschlagen hast. Oder: Wie ich mich selbst von meiner zwölfjährigen Nervenschwäche geheilt habe. Ein Trost- und Hilfsbuch für alle Nervenleidenden. Dritte Auflage. Von **Ph. Weinmann.** Preis: 1 Mark 50 Pf.

Die Krankenpflege in der Familie. Zur Aufklärung und Unterstützung in der häuslichen Krankenpflege und als Lektüre für jedermann herausgegeben von **Dr. F. Kiesewetter.** Dritte unveränderte Auflage. 534 Seiten mit 37 Abbild. im Texte. Preis eleg. geb. 5 Mark.

Für Impfgegner! **Das Wesen der Pockenpustel.** Von **Dr. med. G. von Langsdorff.** Preis: 30 Pf.

Die

„Wörishofer Blätter"

älteste periodische Druckschrift auf dem Gebiete des Kneipp'schen Naturheilverfahrens. Seit Mitte 1891 vereinigt mit der Monatsschrift „Die Gesundheit, Organ der bayerischen Naturheilvereine". **Illustrierte Zeitschrift für das gesamte moderne Naturheilverfahren** — sind bestens zum Abonnement zu empfehlen.

Das „Ulmer Tagblatt" Nr. 175 vom 30. Juli 1891 urteilt über die „Wörishofer Blätter" wie folgt:

„Die „Wörishofer Blätter", redigiert und verlegt von **L. Viereck** in **München**, seit einem Vierteljahr unter Mitwirkung des prakt. Arztes Dr. Walser in Schongau als ärztlichen Redakteurs, erscheinen bereits im 2. Jahrgang und gewinnen als Hauptorgan der Kneipp-Bewegung in Süddeutschland immer weitere Verbreitung. Diese wöchentlich oder halbmonatlich zu beziehende Zeitschrift tritt mannhaft für die Verbreitung der Prinzipien des Natur-Heilverfahrens und insbesondere der Kneipp'schen Heilmethode ein und hält darüber Wacht, daß mit der Kneippkur weder eine medizinische noch eine einseitige religiöse Verquickung verbunden wird. Die Blätter sind überaus reichhaltig und interessant und mit wahrem Freimut geschrieben. Die halbmonatliche Ausgabe kostet vierteljährlich per Post bezogen 1 M.; die Wochenausgabe per Post 1 M. 50 Pfg. Fast jede Nummer enthält eine oder mehrere Illustrationen, wie Ansichten der Kneipp'schen Kuranstalten ꝛc. Hiernach empfehlen sich die „Wörishofer Blätter" nicht nur für die Anhänger der Kneipp-Kur und des gesamten Naturheilverfahrens, sondern auch für alle diejenigen, die sich für eine wissenschaftliche Besprechung aller Gebiete des Naturheilverfahrens interessieren. Besonders die Leidenden und Kranken werden manche nützliche Belehrung aus diesen Blättern schöpfen."

Die „Wörishofer Blätter" erteilen im Briefkasten **jedem Leser unentgeltlich Rat über arzneilose Behandlung** nach dem Naturheilverfahren.

Zu beziehen auch direkt unter Kreuzband durch **L. Viereck's Verlag** in **München** für M. 1.15, bezw. im Weltpostverein M. 1.25 (Halbmonats-Ausgabe) für M. 2.— bezw. M. 2.50 (Wochen-Ausgabe).

Naturheilanstalt Bad Sommerstein

bei **Saalfeld** in Thüringen.

In dieser sich eines bedeutenden Rufes erfreuenden, reizend gelegenen Naturheilanstalt werden in fast allen chronischen und schweren Leiden und Schwächezuständen die besten Erfolge erzielt. Aus allen Gauen Deutschlands und dem Auslande kommen Kranke herbei.

Das Naturheilverfahren wird in rationeller Weise angewandt; berühmt sind die Schroth'schen und Kneipp'schen Kuren. **Ferd. Liskow,** Leiter der Anstalt, ist bekannt als Verfasser des Handbuchs über das diätetische Naturheilverfahren. Der kostenfrei erhältliche Prospekt der Anstalt enthält u. a. die Aufzählung der in Sommerstein **heilbaren Leiden.** Kein Kranker — auch der bereits vom Arzt aufgegebene — versäume es, das lehrreiche Büchlein zu lesen.

Rudolph Daniel, Chemnitz i. S.

empfiehlt:

Deutschen Kaffee aus eiweissstoffreichen Körnern und Früchten, garant. cichorienfrei, Kneipps Malz-Kaffee von Kathreiner, München, Malz-Kaffee von Rauh, Regensburg, ff. entölten pulv. Kakao, holländ. und deutschen, von 12 versch. Firmen, in Dosen, Paketen und lose in allen Preislagen, Dr. Lahmanns Nährsalz-Kakao und Nährsalz-Chokolade, sowie Dr. Bilfingers Cerealien-Kakao und Cerealien-Chokolade, ferner Maggis Suppennahrung: Grünerbs mit Grünzeug, Gelberbs mit Reis, Bohnen mit Gerste, Maggis gekochte Mehle: Grünerbs-, Gelberbs-, Linsen-, Weissbohnen- und Kastanienmehl, Knorrs Hafermehl, Grünkernextrakt, Grünkernschrot, Tapioca-Julienne, Suppenkräuter, gek. und getrock. grüne Schneidebohnen, Erbswurst, Suppentafeln in 10 Sorten, Kindernährmittel: Dr. Lahmanns vegetab. Milch und Nährsalzextrakt, kond. Schweizermilch, Nestlés und Rademanns Kindermehl, Timpes Kraftgries, Mondamin (entöltes Maisprodukt), Wiener selbstth. Backmehl, feine Nudelwaren, trock. Gemüse, Backobst, Olivenöl, Fruchtessig, Zitronensaft, Himbeersaft, Honig, Kokosnussbutter, rote und weisse Traubenweine, Heidelbeer-, Johannisbeer-, Stachelbeer- und Äpfelwein, sowie auch alle Sorten sogen. medizinischer Weine u. s. w., u. s. w.

Viertels orthop.-gymn. Anstalt

für körperl. Verkrümmung, Gelenksteifigkeit, Lähmung.

CHEMNITZ, inn. Klosterstr. 12.

E. Grafe,

prakt. Naturheilkundiger,
Spezialist
für Massage und Heilgymnastik
CHEMNITZ, Wettinerstrasse 1.

Kefyr

wird bei **Bleichsucht, Skropheln, Darmaffektionen, langwier. Nerven- und Lungenleiden** ärztlich empfohlen.

Kefyrkörner

zur Selbstbereitung des Getränkes m. genauer Anweisung versendet die **Erste Kefyr-Anstalt F. Hemme** in **Braunschweig.** Prospekte gratis und frei.



Allen edlen deutschen Frauen und Jungfrauen halten wir die Wochenschrift

„Von Haus zu Haus“

bestens zum Abonnement empfohlen.

„Von Haus zu Haus“ hat dank der vorzüglichen Schriftleitung, dank dem gediegenen, stets anregenden Inhalt und dank der außerordentlichen Vorteile (kostenloser Aufnahme von Anzeigen der Abonnenten, Fragen und Antworten, sowie Preisrätsel), vor allem wegen seiner idealen Tendenz in besseren Kreisen überraschend schnell festen Fuß gefaßt. Probenummer versendet gern kostenlos und franko an jede aufgegebene Adresse und bittet zu verlangen

„Von Haus zu Haus“,
Adolf Mahn, Leipzig.



Dr Disqué

Alleinig konzessionierte Fabrikanten für Österreich-Ungarn:

Teplitzer Wirkwaren-Fabriks-Gesellschaft

vormals Russ-Glogau

Russ & Co., Teplitz

(Böhmen).

Allein-Verkauf für Engros und Détail:

J. Hch. Riess

***Wien VI.**, Mariahilferstrasse 19.*

Skropheln und Rhachitis
(englische Krankheit)

von **Klara Muche** 50 Pf. (30 Krz.) erscheint im Mai d. J. unter meiner Druckleitung; Versand dann ausschliesslich durch mich.

Oskar May, Chemnitz, Neugasse 4.

S. Freimuth

Wein-Handlung und Wein-Stube

Chemnitz, Zwingergasse 6, hinter der Börse

empfiehlt den Anhängern naturgemässer Lebensweise seine

preiswerten, reinen Naturweine,

als Kur- und Tischwein, sowohl in Flaschen, als in Gebinden.

Ausschank in Gläsern, $^1/_3$, $^1/_2$ und $^1/_1$ Flaschen.

Zur naturgemässen Behandlung von Kranken empfehlen sich nachverzeichnete Mitglieder der „Sektion Chemnitz" des Deutschen Vereins der Vertreter der Naturheilkunde:

Th. Hicke, Hedwigstr. 16.	Sprechzeit:	8—10, 2—$^1/_2$4.
A. Viertel, innere Klosterstr. 12.	„	$^1/_2$8—$^1/_2$9, $^1/_2$3—$^1/_2$4.
E. Leonhardt, Reichsstr. 77.	„	1—3.
H. Heinel, Maxstrasse 20.	„	11—3, 6—7.
E. Grohmann, Johannispl. 20.	„	8—9, 2—4.

Ungebläuten Zucker.

Feinste Raffinade ohne Ultramarin.

In ganzen Broden à Pfd. 36 Pf.
einzeln 38 „
In Würfeln bei 10 Pfd. à 38 „
einzeln 40 „
Gemahlen bei 10 Pfd. à 34 „
einzeln 36 „

gegen Kasse oder Nachnahme; in grossen Posten billiger. Mit ungebläuter Raffinade naturell hergestellte Fruchtsäfte: **Erdbeer** 1 M., **Kirsch** 65 Pf., **Himbeer** 75 Pf., **Johannisbeer** 65 Pf. per Flasche incl. Glas. **Feinste Fruchtpasten und Marmeladen** billig bei

F. Hemme, Braunschweig, Bohlweg 7.

Wirklich vorteilhaft

für die Hautpflege sind meine **unverwüstlichen, im Wasser stets kräftig** frottierenden

Badebürsten

zum Preise von 1 M. bis 1 M. 50 Pf.

Ferner gegen kalten Fussboden meine elastischen, wärmenden, infolge der steinharten Fasern stets trocken und glatt aufliegenden

Kokosteppiche.

Reizende Muster portofrei.

Louis Schindler, Chemnitz,
nahe der Nikolaibrücke,
Poststrasse 67.

Neu! Soeben erscheint in **8. Auflage:** **Neu!**

Dr. med. **H. Klencke,**

Hauslexikon der Gesundheitslehre,

vollständig in 28 Lieferungen à 50 Pf.

Alle Buchhandlungen nehmen Bestellungen auf dieses hochinteressante Werk an.

Kochbuch

v. Fanny Beck u. Klara Muche, Prachtband 2 M., versendet in Vertretung
Oskar May, Chemnitz, Neugasse 4.

Messmer's Thee.

Baden–Baden. Frankfurt a. M.

Probepakete des beliebten, weitverbreiteten Messmer-Thees à 80 Pf. franko.
Das Pfund zu 3.50 M.

Frau Louise Leistner,

GABLENZ

bei Chemnitz,

Hauptstrasse 48,

beratet u. behandelt **weibliche Leiden** aller Art nach den Grundsätzen der arzneilosen Heilkunde.

***Massage** nach Thure Brandt.*

Sprechzeit in der von Herrn **Leistner** geleiteten Badeanstalt tägl. (ausser Sonntag) von 9—3 Uhr.
Für notor. Arme Montags von 4—5 Uhr.

Schwefelfreier, geruchloser Flanell

zu feuchten Packungen.

Fertige Binden mit Einlage,

gebrauchsfertig nach Vorschrift der Naturheilkunde.

Naturfarbige und weisse Einpack-Decken.

Qual. 400,	135 cm breit,	190 cm lang	M.	7.—
do.	150 ,,	,, 205 ,, ,,	,,	8.50
do.	165 ,,	,, 225 ,, ,,	,,	9.75
do.	200 ,,	,, 225 ,, ,,	,,	12.—
Qual. 300,	135 ,,	,, 190 ,, ,,	,,	7.75
do.	150 ,,	,, 205 ,, ,,	,,	9.—
do.	165 ,,	,, 225 ,, ,,	,,	11.—
Qual. 300,	200 cm breit,	225 cm lang	M.	13.50
Qual. 200,	135 ,,	,, 190 ,, ,,	,,	9.50
do.	150 ,,	,, 205 ,, ,,	,,	11.—
do.	165 ,,	,, 225 ,, ,,	,,	13.25
do.	200 ,,	,, 225 ,, ,,	,,	15.—
do.	200 ,,	,, 240 ,, ,,	,,	16.—

Kamelhaar-Decken

zu 11, 12, 13, 15, 16, 17 und 19 Mark.

Dir. Hieke's
Gesundheits-Leibwäsche
(Hemden, Jacken, Hosen)
aus garantiert reiner Rohseide.

Rabe's Leib-, Arm- und Kniewärmer
(s. S. 38, 198 und 199),
Viktoria-Waschmütze
(s. S. 32),
Dampf-Kruken.

PREIS-LISTE

meiner Artikel für Gesundheits- und Krankenpflege mit **Abbildungen und einer kurzen Beschreibung der Anwendungsformen der Naturheilkunde** versende ich gratis und franko.

Andreas Dunkel, Chemnitz C., Langestr. 40a.

Nährzwiebacke und Schrotbrote,

deren **Vorzüglichkeit** seit Jahren **bekannt,** empfiehlt für **hier und auswärts**
Bäckermeister **Franz Franke, Chemnitz,** Oststrasse 53.

Die Stiftung

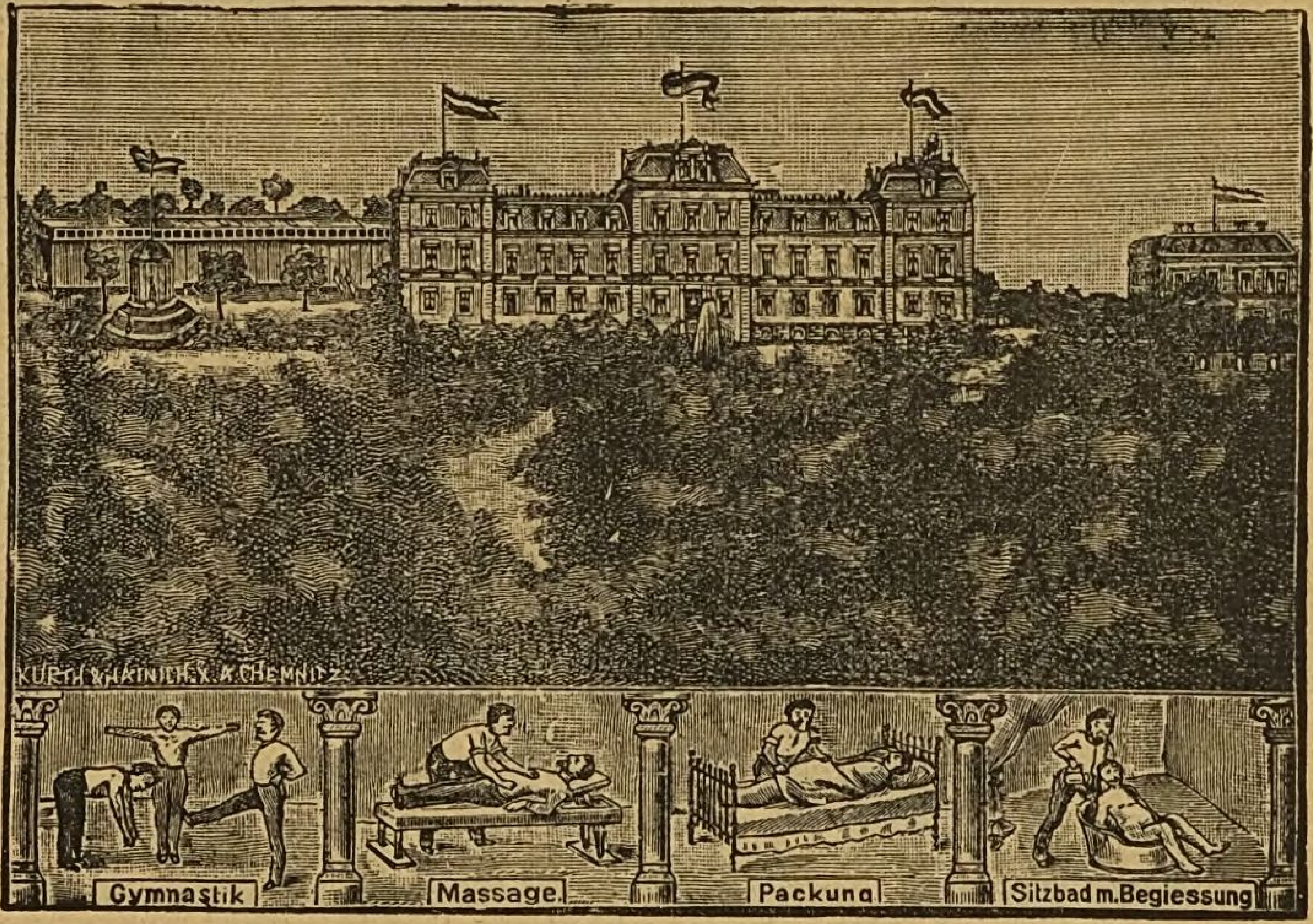
von Zimmermann'sche Naturheilanstalt

bei **Chemnitz**, in reizender Lage. **Diätkuren, Wasseranwendungen, Massage, Elektrizität, schwedische Heilgymnastik** und **Orthopädie. Ausserordentliche Erfolge** bei Magen-, Lungen-, Herz-, Nerven-, Unterleibs-, Frauenkrankheiten, Fettsucht, Gicht, Zuckerkrankheit, Rheumatismus, Skrophulose, Verkrümmung des Rückens u. der Glieder u. s. w., Sommer- und Winterkuren. In geeigneten Fällen auch nach Kneipp'scher Methode.

Dirigierender Arzt

Dr. med. Disqué,

Königl. preuss. Stabsarzt d. L., Kreisarzt a. D.



Prospekte mit Beschreibung der Methode gratis durch die **Direktion.**

Allen Freunden der Naturheilkunde

wird hiermit die **„Zeitschrift für Erziehung und Unterricht“**, ein **hygieinisches Schul- und Familienblatt**, bestens empfohlen. Jeder Jahrgang bringt ganz originelle Hauptabhandlungen, die in keinem anderen derartigen Blatte enthalten sind. So lieferte der eine abgelaufene V. Jahrgang 1891 eine Abhandlung, betitelt: **„Reform in der Augenheilkunde“**, welcher Aufsatz allein von unbezahlbarem Werte ist. Die moderne wissenschaftliche Augenheilkunde ist mit dieser Arbeit weit überflügelt; denn nach diesem Heilverfahren, welches nach einer soeben stattgehabten **Gerichtsverhandlung** seine Bestätigung findet, ist selbst das ausgebildetste **Leukom** (Fell im Auge!) noch heilbar, was aber der augenärztlichen Heilkunde von heute unmöglich ist. Von diesem ausserordentlich wertvollen Jahrgange 1891 sind noch Exemplare von dem Unterzeichneten zu beziehen.

Diese Zeitschrift erscheint jährlich in 12 Nummern, je über einen Bogen stark, zum Preise von 2 Gulden (3 Mk. 40 Pf.).

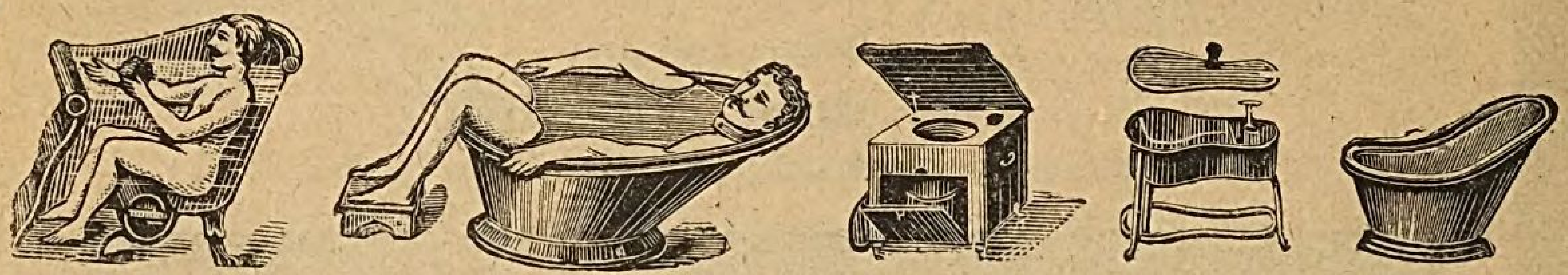
M. Schmidtbauer in Schwanenstadt (Oberösterreich),

Oberlehrer und Herausgeber der Zeitschrift f. E. u. U.

Moosdorf & Hochhäusler,

BERLIN S.,

60 Kommandantenstrasse 60.



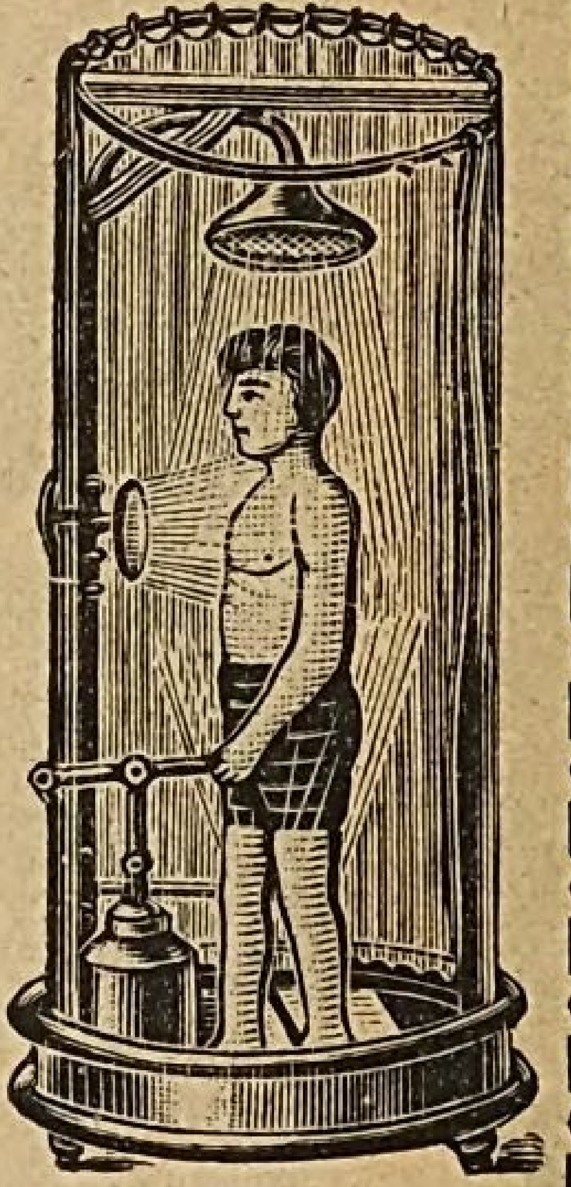
Fabrik

für **Badestühle** mit regulierbarer Feuerung, **Badewannen, Badeöfen, Douche-Apparate, Rumpf-, Sitz-, Fuss-, Schwamm- u. Kinderwannen, Eisschränke, Waschtoiletten, Zimmerventilatoren, Klosetts, Bidets, Einrichtungen ganzer Anstalten.**



Illustr. Preislisten gratis und franko.





Einzige konzessionierte Fabrik für ***Dr. med. Disqué's Dampf-Kompresse.*** Dieselbe wird in 3 Grössen zu 1.20, 2 und 3 Mark gefertigt. Gegen Einsendung von M. 4.70 oder Nachnahme von M. 4.90 innerhalb Deutschland franko inkl. Emballage je eine Dampfkompresse No. 1 u. 3.

Gegen Einsendung von M. 1.40 versenden wir nur franko 1 Dampfkompresse Grösse 1.

Moosdorf's Dampf-Schwitz-Apparat.

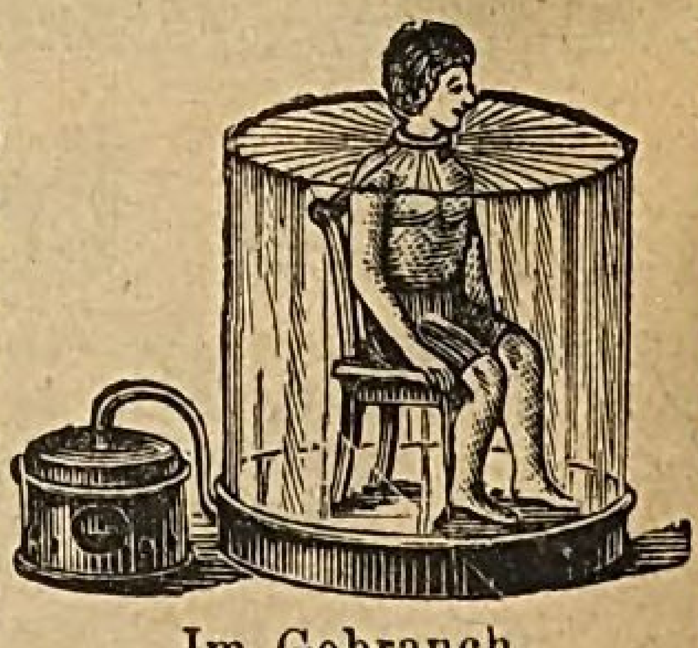
Von Herrn Sanitätsrat ***Dr. Koch*** geprüft und empfohlen, wurde auf der medizinisch-wissenschaftlichen Ausstellung zu Berlin 1890 mit grossem Erfolg ausgestellt.

Prosp. u. eine wissenschaftl. Abhandlg. „*Das Schwitzbad im Hause*" kostenfrei.

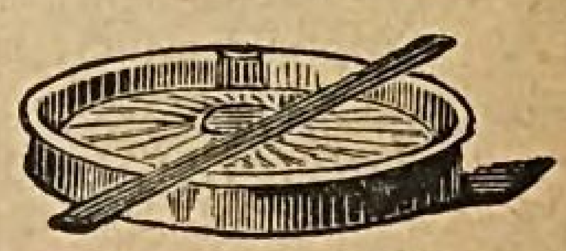


Aufgeklappt.

Dieser Apparat entspricht allen berechtigten Anforderungen. Er ist in der Höhe verstellbar, kann in jedem Zimmer aufgestellt werden u. nimmt zusammengelegt nur einen geringen Raum ein. Der Badende sitzt auf einem beliebigen Holz- oder Rohrstuhl, die Füsse ruhen auf einer Holzroste. Der Dampf strömt gegen den Boden und verteilt sich gleichmässig. Das Unterteil von Zinkblech dient bei einer Ganzwaschung nach dem Bade als Untersatz zum Hineintreten. — Der Preis für den kompletten Apparat mit Dampferzeuger von Messing, Patent-Spiritus-Apparat und Holzroste, jedoch ohne Stuhl (dazu wird jeder beliebige Holz- oder Rohrstuhl verwendet) beträgt Mark 36.—, Verpackung Mark 2.—.



Im Gebrauch.



Zusammengelegt.

Gebrauchs-Anweisung liegt jedem Apparat bei.

Spritfreien Kur-Äpfelwein,

Heidelbeerwein von E. Vollrath & Co., Nürnberg (s. S. 30 d. B.),
Johannisbeerwein, Citronen- und Himbeerlimonaden-Essenz
empfiehlt
Wilh. Ziemer, Chemnitz, inn. Klosterstr. 12 (Goldner Helm).

Die parteilose Berliner Tageszeitung
Deutsche Warte
kostet bei allen Postämtern vierteljährlich
1 Mark

Die „**Deutsche Warte**" dient keiner bestimmten Gesellschaftsschicht, keiner bestimmten religiösen oder politischen Partei, sondern wünscht eine geachtete Stellung außerhalb der Parteien zu behaupten. — Die „**Deutsche Warte**" steht treu zu unserem Kaiserhause, sowie den Fürsten der deutschen Lande. Sie hält sich jedoch fern von aller Augendienerei — Die „**Deutsche Warte**" sucht ihre Leser nur innerhalb der staatserhaltenden und ordnungsliebenden Kreise, hat aber ein offenes Auge und ein warmes Herz für diejenigen, welche sich unter dem Drucke wirtschaftlicher Not und unzureichender staatlicher Vorkehrungen nach einer Verbesserung ihrer Lage sehnen. Die „**Deutsche Warte**" erschöpft sich nicht in der Behandlung politischer und wirtschaftlicher Fragen, sondern widmet den übrigen Kulturfragen sowie edler Unterhaltung gleiche Aufmerksamkeit.

Frauenleiden

werden nach vielfachen Erfahrungen mit Massage nach den neuesten diesbezüglichen Forschungen, Heilgymnastik, entsprech. Wasseranwendungsformen etc. (wenn überhaupt heilbar) stets mit bestem Erfolg von mir behandelt.
Professor **H. Mund**, **Hannover**.

Hacke's Gesundheitspfeife,
eignes Fabrikat, bestes in Tabakspfeifen.
Echt Weichselrohr, extra weit gebohrt, schön weit gebohrte Kernspitze. Kurze Pfeife, 45 cm lang, 1.50 Mark, lange, 80 cm, 3 Mark.
Gleichzeitig empfehle **echte Meerschaumspitzen**, grösste Auswahl am Platze.
Ferdinand Hacke, Drechslermeister, **Chemnitz**, Poststrasse 2.

Prämiiert. Silberne Medaille.

Pfarrer Kneipps
Weizenschrotbrot

Hygieinische Ausstellung Stuttgart 1890.

besonders empfohlen für **Magen- und Hämorrhoidalleidende.**

Pfarrer Kneipps Kraftsuppenmehl,

genau nach persönlicher Angabe des hochw. Herrn Pfarrer **Kneipp** in **Wörishofen**, bereitet von **H. Zeiher**, Bäckermeister in **Ulm a. D.**

NB. Obige Fabrikate wurden laut Attest vom 11. Februar 1890 von Hochwürden Herrn Pfarrer **Kneipp** selbst geprüft und als vorzüglich erkannt und trägt jedes **Packet meine eigene Unterschrift**, sowie Attest des hochw. Herrn Pfarrers **Kneipp.**

Der Vegetarier.

(Gegründet 1867.)

Zeitschrift für naturgemässe Lebensweise.

Organ des Deutschen Vereins für naturgemässe Lebensweise und der Zweigvereine desselben, sowie der Thalysia-(Waisenhaus-)Stiftung.

„Der Vegetarier" stellt sich die Aufgabe, seine Leser über alle Fragen der naturgemässen Lebensweise aufzuklären, dieselbe immer tiefer wissenschaftlich zu begründen und die damit gemachten praktischen Erfahrungen bekannt zu geben. Alle einschläglichen Fragen, insbesondere über die naturgemässe Nahrung, Erziehung, Kleidung und Heilweise werden in ihm eingehend erörtert und in allgemein verständlicher Sprache zur Darstellung gebracht.

„Der Vegetarier" bringt wissenschaftliche Artikel der berufensten Schriftsteller auf dem Gebiete der naturgemässen Lebensweise, er bietet Erzählungen, Gedichte, Rätsel, giebt praktische, erprobte Ratschläge für Küche und Haus und bietet jedem seiner Abonnenten Gelegenheit, durch ihn seine Erfahrungen den andern Lesern zur Kenntnis zu bringen.

„Der Vegetarier" ist weit verbreitet und hat nicht nur in Deutschland, sondern in den meisten Staaten Europas, sowie in verschiedenen Städten Nord- und Südamerikas Leser gefunden und ist daher in der Lage, Mitteilungen aus allen Zonen und Endstrichen darzubieten, wie er auch dadurch zu einem trefflichen Insertionsorgan wird.

Man bestelle den Vegetarier daher versuchsweise auf $^1/_2$ Jahr. Probenummern stehen stets zur Verfügung.

„Der Vegetarier" erscheint als Halbmonatsschrift den 1. und 15. jeden Monats zu 8 Seiten gross 4°. Das Abonnement beträgt für Deutschland und Österreich-Ungarn jährlich 4 M., halbjährlich 2.25 M., für das Ausland jährlich 4.50 M., halbjährlich 2.50 M.

Die Zeitung ist zu beziehen durch *Hugo & Herman Zeidler*, Berlin C. 22, Münzstrasse 1, sowie von allen Buchhandlungen und Postanstalten (No. 6317).

◆◆

A. Zimmer's Verlag (Mohrmann & Schreiber), Stuttgart.

Abonnements-Einladung.

Seit Januar 1888 erscheint und ist durch jede Buchhandlung und zum gleichen Preise durch jedes Postamt (No. 136 der württembergischen und No. 2731 der Reichspost-Zeitungsliste), sowie direkt von der Verlagsbuchhandlung zu beziehen:

„HYGIEIA".

Gemeinverständliche illustrierte Monatsschrift für Volksgesundheitslehre und persönliche Gesundheits- und Krankenpflege, zugleich ärztliches Zentralorgan für die hygieinische Reformbewegung, begründet von

Sanitätsrat Dr. **Paul Niemeyer,**

unter Mitwirkung von Ärzten und Hygieinikern herausgegeben von

Franz Carl Gerster,

Dr. der Medizin und Philosophie, prakt. Arzt in München.

Regelmässig Mitte jeden Monats gelangt ein Heft von zwei Bogen, in elegantem Umschlag geheftet, in Gross-Oktav zur Ausgabe.

Abonnementspreis pro Heft 60 Pf. Einzelpreis pro Heft 80 Pf.

Silberne Medaille.



Leipzig 1892.

Rabe's Kompressenhalter.

Silberne Medaille.



Leipzig 1892.

☛ **Heilgarnitur**, bestehend aus: ☚
1. **Stirnbinde** (Kopfwärmer), 2. **Ohren- oder Zahnwärmer**, 3. **Halswärmer**, 4. **Brust- od. Rumpfwärmer**, 5. **Leibwärmer**, 6. **Armwärmer**, 7. **Kniewärmer**, 8. **Wadenwärmer** zum Halten von Kompressen, wie **zum blossen Warmhalten.**

Alle Stücke der Garnitur sind gewissenhaft geprüft und als gut erprobt und ersetzen alle Binden und Bandagen, weil sie nach dem Prinzip der Leibwärmer gearbeitet sind, also die Körperteile ohne alle Knöpfe und Schnallen und ohne den geringsten Druck fest umschliessen und jeder Bewegung sich anschmiegen. **Vergleiche** die Beschreibung auf den Seiten 38, 198 u. 199.

Die Heilgarnitur, sowie deren einzelne Teile sind zu haben bei folgenden Firmen:

Aachen, Witwe Schagen, Gebr. Sinn.
Alsfeld, N. Spier Söhne.
Altenburg i. S., J. Mich. Müller.
Annaberg i. S., G. A. Biermann, Wilh. Steinert.
Aschersleben, M. v. Einem.
Augsburg, S. Sailer, J. Philipp Strauss.
Bayreuth, H. M. Willmersdörfer.
Berlin, alle besseren Geschäfte der Wirkwarenbranche.
Bernburg, B. L. Holländer.
Bielefeld, Freimuth & Co.
Bonn, Gebr. Sinn.
Braunschweig, C. W. Holland.
Bremen, A. Fedder, Huwendiek & Joswig.
Breslau, Julius Henel vorm. C. Fuchs, Benno Schenk.
Bromberg, C. Siebert.
Chemnitz, Andreas Dunkel, M. V. Jaeger, Julius Reymann, Rich. Schlesinger.
Cöln a. Rh., A. Böheimer.
Crefeld, Gebr. Sinn.
Danzig, Carl Rabe.
Darmstadt, Stade & Beer Nachf.
Dessau, Rud. von Rode Nachf., Max Wägner.
Dortmund, Gebr. Sinn.
Dresden, Hugo Borack, Rob. Gaidetzka, Hermann Herzfeld, Siegfried Schlesinger.
Düsseldorf, W. Fettwes-Jacques Nachf.
Eisleben, F. A. Baumbach.
Elberfeld, Carl Seyd.
Erfurt, Onken & Barth, J. Panitsch.
Frankfurt a. M., Grosser & Stern, Otto Schacht.
Flensburg, Leopold Teppich.
Freiberg i. S., Rich. Barthel.
Freiburg i. Breisgau, L. Blust Nachf.
Freising, Carl Craighero.
Fürth, B. Benedikt.
Gera, Max Biermann, Ludwig Sonntag.
Münch.-Gladbach, Max Königs.
Gleiwitz, H. Langer.
Görlitz, Theodor Otto.
Göttingen, Sylvester Märten.
Hamburg, J. Braun, Böhmkenstr., Centrale der Vereinigten Hamburger Engros-Lager M. J. Emden Söhne, Rödingsmarkt 69, Meissner & Sohn, Neuerwall.
Hagen, Basse & Budelmann.
Halberstadt, Wilh. Kuhrtz.
Halle a. S., H. Schnee Nachf., Weddy-Poenicke.
Hanau, Heinrich Engelhardt, Friedr. Roth.
Hannover, Gebr. Hauers, Schönfeld & Blumenthal.
Heidelberg, Gebr. Sailer, Carl Spitzer Nachf.
Hirschberg i. Schles., R. Schüller.
Hof i. B., Friedr. Thumser.
Karlsruhe i. Baden, Heinr. Kramer.
Kassel, Adolf Münzer.
Kempten i. Bayern, J. Gross vorm. Pichler.
Kiel, Ferd. Meislahn.
Koblenz, Albert Lüdtke vorm. Gebr. Sinn.
Koburg, Gebr. Gutmann.
Königsberg i. Pr., Gebr. Siebert.
Kreuznach, K. Hobein, Gebr. Rothschild.
Landeshut i. Schl., Adolf Leyser jr.
Leipzig, Aug. Polich.
Liegnitz, Jos. Cohn & Co., Elkusch & Bick.
Magdeburg, Fritz Schiele.
Mainz, Lotz & Scherr.
Mannheim, Leonhard Cramer, F. W. Leichter.
Meissen, Paul Wünscher.
Memmingen, F. W. Häring, Ad. Zorn.
Merseburg, G. Hofmann.
Metz, E. Leiser & Co.
München, Hage & Poelt, Benno Reichenberger, Louis Reichenberger.
Münster i. Westphalen, Fürstenberg & Kraus.
Neustadt a. Haardt, Fritz Müller.
Nordhausen, Emil Heinerici.
Nürnberg, J. Erlenbach, S. Guttmann.
Oldenburg, Aug. Diekmann.
Osnabrück, Heinr. & Rich. Meyer, Heinr. Welp.
Passau, Georg Eglauer, F. A. Sommer.
Plauen i. Voigtl., Dittmann & Troeger.
Regensburg, Sigmund Uhlfelder.
Reichenbach i. Voigtl., H. Espig.
Rosenheim, Hoegner & Co., Eugen Keller.
Rostock, A. L. Wachtler.
Saarbrücken, Gebr. Sinn.
Saarlouis, Brach & Cohen.
Schweidnitz, M. Fränkel.
Schweinfurt, Aug. Fischer.
Schwerin i. M., Einighorst & Feltmann.
Speyer, G. M. Weiss.
Stettin, Stropp & Vogler.
Stolp i. Pommern, Ernst Schmidt Nachf.
Strassburg i. Els., J. L. Erlenbach.
Straubing, Jos. Himmelstoss, W. A. Schuch.
Stuttgart, Eckstein & Cahn, Conrad Merz, Friedr. Thomae.
Trier, Franz Kraemer, Gebr. Heinemann.
Tübingen, A. Lietzemayer.
Waldenburg i. Schl., Hermann Schwarzer.
Weimar, Fr. Meyer, Fritz Hofmann.
Wertheim a. Main, Menko Held.
Wesel, C. Ullrich vorm. Immenkamp.
Wiesbaden, Ludwig Hess, L. Schwenck.
Wilhelmshaven, B. H. Bührmann.
Wismar, Heinr. Puffpaff.
Worms, Gebr. Eberhardt.
Würzburg, C. A. Hiller jr., M. Ph. Seisser.
Zeitz, Gustav Schrecker.
Zwickau, J. C. Heller, Hermann Wünscher.

Holzwollwatte

nach eignem, neuen Verfahren hergestellt,

von unerreichter Güte, Gleichmässigkeit und Saugfähigkeit, zur Aufsaugung jeglicher Sekrete und zu hydropathischen Umschlägen aller Art gleich vortrefflich geeignet,

(Patent in 12 Industriestaaten angemeldet),

elastische Universalbinden zu Kompressions-Verbänden

(gesetzlich geschützt),

festsitzend, nicht einschneidend, reizlos, durchlässig, angenehm zu tragen, weil nicht drückend und keine Schwielen oder gar Blasen verursachend, den Bewegungen nicht hinderlich, fast unverwüstlich, weil waschbar und stets gleichmässig elastisch bleibend, leicht zu reinigen, nie Falten bildend, besser als Schlauch- und alle sonstigen bis jetzt angewendeten elastischen Binden, empfiehlt der alleinige Fabrikant

Franz Hahn, Einsiedel b. Chemnitz.

Muster mit Preisangabe auf Verlangen gratis und franko.

Meine obigen beiden Erzeugnisse sind erprobt und empfohlen durch

Herrn Dr. med. Disqué,

Kgl. preuss. Stabsarzt d. L., Kreisarzt a. D.,
Chefarzt der Stiftung „von Zimmermann'sche Naturheilanstalt“ bei Chemnitz.

Jedem, der an **Krampfadern** leidet, kann ich meine **elastischen Universalbinden** wegen ihrer Porösität, Waschbarkeit und der übrigen, oben betonten Vorzüge als **besten Ersatz für die viel teuereren Gummibinden** oder **Gummistrümpfe** aufs angelegentlichste empfehlen.

Dr. med. Disqué's

„Woll-Leinen",

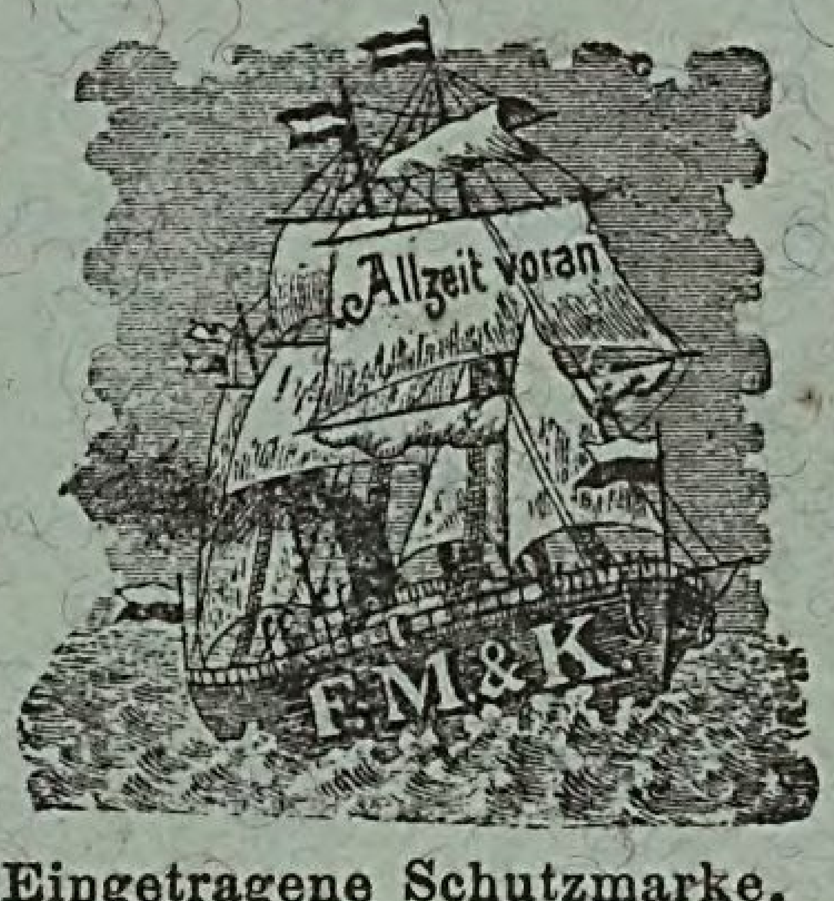
einzig naturgemässe Unterkleidung,

bestehend aus **garantiert reiner Wolle** und **garantiert reinem Leinen,** von Herrn Dr. **Disqué** wissenschaftlich begründet und auf Seite 9 dieses Werkes besprochen.

Reizt nicht wie Wolle und Seide.

Der Leinenfaden berührt die Haut.

Woll-Leinen



Eingetragene Schutzmarke.

Fischer, Maas & Kappauf

Chemnitz.

Läuft nicht ein und ist fast unzerreissbar.

Kühlt nicht wie Baumwolle und Leinen.

Alleinig fabriziert von

Fischer, Maas & Kappauf

CHEMNITZ i. Sachsen

Trikotagen-Fabrik.

Spezialisten in Touristen- und Sporthemden.

Zu haben in allen besseren Trikotagen-Geschäften.

Auf Anfrage teilen wir die nächste Bezugsquelle mit.



Stiftung von Zimmermann'sche Naturheilanstalt bei Chemnitz.